

駄知体育館

地域の人たちと交流を深めながら、いろいろな種類の有酸素運動マシンで、気軽に楽しみながら運動し、脂肪を効果的に燃焼させることができるトレーニングルームです。



体力に自信がない方にも

ローイングマシン



鍛える箇所：全身くまなく
効果：全身を使う運動で、消費カロリーが高い

水の上で漕ぐボートの動きを再現しているマシンです。体力に自信がない方でも負担を調節できるので、自分に合ったレベルで運動できます。また、関節への衝撃が少ないため、膝や腰が痛い方にもオススメです。

少し上級者のあなたに

エリプティカル



鍛える箇所：全身くまなく
効果：全身を使う運動で、消費カロリーが高い

クロスカントリースキーのように、両腕と両足を交互に前後させて使います。ペダルから足が離れないため、着地の衝撃がほぼゼロで、関節などへの負担が少なく、ハンドルを前後に押すことで、上半身の筋肉も一緒に鍛えられます。

こんなマシンもあります

有酸素運動マシン



筋力トレーニングマシン



トレーニングルームを初めて利用する方へ

経験の有無を問わず安心して利用するために、1時間程度の「初回講習」を受講し、マシンや器具の取り扱い方法、使用上の注意点などを学びます。講習後は自由に使用できます。

実施日：毎週木曜日・土曜日

時 間：午後6時30分～

※スポーツセンターのみ上記の曜日に加え 毎週水曜日 午後1時30分～

定 員：各回3人

持ち物：体育館シューズ、ジャージなどの動きやすい服装、マスク着用

■・問 文化スポーツ課（内線351）へ講習日の予約をしてください。

	土岐市スポーツセンター	駄知体育館
利用時間	平日 午後1時～9時30分 土日・祝日 午前9時～午後9時30分 ※休館日 火曜日（祝日を除く）	毎週火～日曜日 ①午前9時30分～12時 ②午後1時～5時 ③午後6時～10時 祝日は③のみ ※休館日 月曜日
料 金	1回 100円	
対 象 者	中学生以上 ※中学生は、保護者・指導者の付き添いが必要です。	



運動習慣づくり



食生活の改善



歯と口腔の健康づくり



フレイル予防



疾病予防 重症化予防

ときげんきプロジェクト
info ヘルスアップ

筋力トレーニングのススメ

人の体の諸機能は加齢とともに低下する傾向がありますが、筋力トレーニングをすることで身体機能を向上、維持していくことができます。特に大きな筋肉（胸・お尻・太もも）を意識的に動かすことで、体の代謝が上がりダイエットにも効果的です。市のトレーニングルームには初心者から上級者まで利用できるマシンがあります。トレーニングルームを利用し、元気な体づくりをしてみてはいかがでしょうか？

ここでトレーニングできます！

土岐市スポーツセンター

女性や高齢者の方も気軽に使用できるフィットネスエリアと、筋肉づくりをしたい方にもオススメなマッスルエリアがあり、初心者から上級者まで気軽に利用できる施設です。

初心者の方でも大丈夫
私が使い方をレクチャーします。



文化スポーツ課
スポーツ指導員
安藤 篤

最近つまずきやすくなったあなたに

レッグエクステンション／カール



鍛える箇所：太もも前・裏側
効果：下半身の左右のバランス調整、
膝の痛みの改善

背筋を伸ばしてシートに座り、膝を曲げ伸ばしする動作を繰り返すことで、太ももの前と裏側の筋肉をバランスよく鍛えることができます。

少し上級者のあなたに

レッグプレス



鍛える箇所：太もも前・裏側
効果：下半身の筋肉の強化、
太ももの筋肉の増強

背もたれパッドに背中をしっかりとつけて座り、両足でフットプレートを押し、伸縮させて太もも、ふくらはぎを効率的に鍛えることができます。太もも痩せにも効果的です。

こんなマシンもあります

マッスルエリア



フィットネスエリア

