

**ここに注目③**

**運動指導のスペシャリスト《健康運動指導士から学ぶ！》**

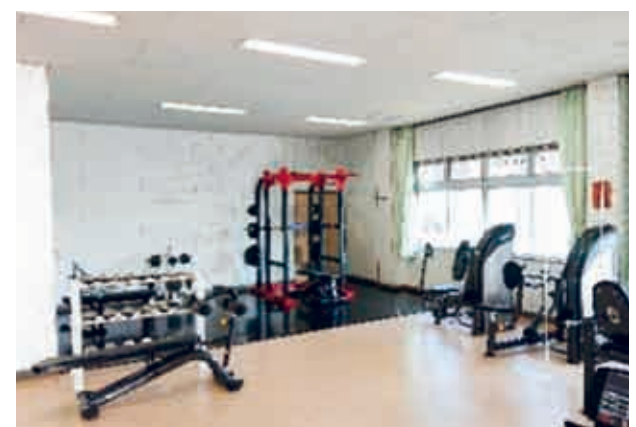
今年度予定している「健康運動講座」では、トレーニング器具を使った効果的な体の動かし方を学ぶことができます。詳細は広報・ホームページでご案内します。  
 ※健康運動指導士とは、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成や実践指導ができる資格です。

**他にも各種器具を導入しました**

有酸素運動器具「トレッドミル」と「リカンベントバイク」、各種筋力トレーニング器具を取り揃えています。トレーニングルームの利用料金は一回100円!! 自分のペースで無理なく運動を継続しましょう。



トレッドミル(左)・リカンベントバイク(右)



ダンベル・バーベルなど筋力トレーニング器具

**《利用者講習会のご案内》**

スポーツセンターのトレーニングルームを利用するためには「利用者講習会」の受講が必要です。

**実施日** 毎週木曜日・土曜日 (30分程度)  
**時間** 午後6時30分～  
**定員** 各回3名  
**持ち物** マスク着用、体育館シューズ、ジャージなどの動きやすい服装

**申・問** 文化スポーツ課 (内線352)

好評につき

**追加講習会を実施します**

**実施日** 4月21・28日、5月5・19・26日  
 いずれも水曜日  
**時間** 午後1時30分～ (30分程度)  
**定員** 各回4名

**お達者教室「運動教室」**

無理なく一緒に貯筋しませんか？ 運動が苦手な方でも、気軽にできる軽運動です。

**日時** 6月1日から毎週火曜日全4回 午前10時～11時30分  
**場所** ウェルフェア土岐  
**対象** 65歳以上の方で下石・妻木・鶴里地区在住の方。医師から運動制限を受けていない方。  
**定員** 20名 (定員に達した場合は抽選となります。)  
**講師** 小池 久司 先生 (健康運動実践指導者)  
**申込** 5月21日(金)までに電話で申し込みください。  
**申・問** 西部地域包括支援センター (☎8100)



**土岐市スポーツセンター  
 トレーニングルームをリニューアル**

運動をはじめるきっかけに!

**トレーニングルームの器具を一新!**

目指したのは、全世代が「運動習慣づくり」に取り組める環境を整えること。「安心・安全」に利用できる器具を各種導入し、皆さんの健康寿命延伸をサポートします!

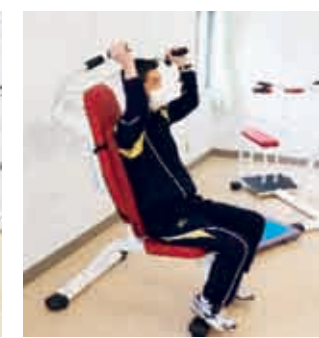
利用料金は  
 1回100円!!

**ここに注目①**

**《安全に筋力トレーニング》**

油圧シリンダーで負荷をかけるマシンは、10段階のダイヤル調整で負荷を調整できるので、力の弱い方でもスムーズに使用でき、体に急な負担をかけることなく適度な運動ができるのが特徴です。

**肩こり予防や姿勢を改善**



**歩行や立ち上がりにも効果**



**猫背予防や二の腕シェイプアップ**



**太もも内側・外側を強化して歩行を安定**



**立ち上がりや片足立ちをサポート**



**ここに注目②**

**《自分を知って効率的に!》**

今回、設置した「体組成計」は、「部位ごとの骨格筋量」や「内臓脂肪指数」を計測することができます。トレーニングが必要な部位の確認や生活習慣病のリスク管理に役立つだけでなく、トレーニングに取り組んだ成果を実感することは「運動の習慣化」につながります。

