

公園で“気”軽に“楽”しく健康づくり

ときげんきサーキット教室

ときげんきサーキットとは

ときげんきサーキットとは、土岐市総合公園の児童広場に作られた全身のストレッチや歩行トレーニングができる健康運動サーキットコースです。

サーキットは、長方形のコースの中に柔軟性や筋力アップにつながる6基の健康遊具とバランス力や俊敏性が鍛えられる6種類の歩行トレーニングコースがあり、一周回ることによって、運動機能に加えて脳の認知機能向上も期待できます。

開催期間中はスポーツ指導員と一緒に回りながら健康遊具の正しい使い方や歩行トレーニングの仕方をお伝えします。ぜひ、ご参加ください。



■開催日 5月27日（火）、5月28日（水）、5月29日（木）、5月30日（金）

■時間 午前10時00分～11時00分（9時45分集合・受付）

■場所 土岐市総合公園児童広場 下石町 2183-1

■対象 20歳以上の方

■参加費 無料

■申込み 申込みの必要はありません。参加できる日にお越しください。

■注意事項・雨天の場合は中止します。

・運動しやすい服装で参加ください。

・タオル、飲み物等は各自持参してください。



■申込み・問合せ先

土岐市役所スポーツ振興課（土岐市役所2階）

電話：54-1111（内線351）

初めてのトレーニングルーム

初心者・初級者向け『トレーニング講座』 受講者募集のお知らせ!!

スポーツセンターのトレーニングルームをこれから利用したいと考えている方を対象とした「トレーニング講座」を開催します。

トレーニングルームを利用して健康維持や体力向上をしたいと思っても、どう利用したらいいのか不安や疑問をもっている人も多いと思います。今回は、トレーニングが初めてという方にも、安心してご利用いただけるよう、施設の利用方法からマシンの使い方、正しいトレーニング方法まで丁寧に指導していきます。ぜひご参加ください。

講座終了後、スポーツセンタートレーニングルームの利用許可証を発行いたします。

1.火曜日全4回コース

日程：6／10（火）・6／17（火）

6／24（火）・7／1（火）

時間：午前10時00分から

60分程度

定員：8名（先着順）

2.木曜日全4回コース

日程：6／19（木）・6／26（木）

7／3（木）・7／10（木）

時間：午前10時00分から

60分程度

定員：8名（先着順）

■場 所 土岐市スポーツセンター・トレーニングルーム 土岐市御幸町1丁目49番地

■対象者 土岐市民の方で中学生を除く15才以上

■講 師 スポーツ振興課スポーツ指導員

■参加費 無料

■持ち物 運動ができる服装、室内用シューズ、飲み物

■申込み 土岐市役所スポーツ振興課へ電話または直接お申込みください。

申し込み受付時間は、平日の午前8時30分～午後5時15分

※先着順で定員になり次第、受付を終了いたします。



■申込み・問合せ先

土岐市役所スポーツ振興課（土岐市役所2階）

電話：54－1111（内線351）