

健康運動の がいる

問カミーリヤ
トレーニング健康測定室
☎(920)8070



歩行訓練プール

水の特性を利用して、膝や腰に不安のある人も負担が少なく、関節の痛みの軽減や緩和に効果がある歩行運動ができます。専門の健康運動指導士が常駐し、個人の目的に応じた個別指導やミニレッスンを行っており、安心して利用することができます。

利用方法

初回のみ、トレーニング健康測定室で会員登録し利用説明を受けてください。その後は、直接歩行訓練プールへ行き、トレーニングできます。(市外住民は総合受付横の券売機で利用券の購入が必要です)

対18歳以上の人

- 利用時間 9時～19時(土日、祝日は17時まで)
- 閉室日 毎週月曜日、年末年始

料ロッカー代200円(市外住民は別途利用料200円)
※1回1時間以内

持水着、キャップ、タオル、飲み物
ID3713

水中運動だからメリットあり！「水の特性」

浮力

肩まで水に浸かると体重は陸上の10分の1程度になり、膝や腰の負担が軽くなります。

水圧

毛細血管が刺激され、血液循環が促進されます。心臓への負担も軽くなります。

抵抗

陸上より運動効率が良く、個人の体力に合わせて動きを調整できるので無理なく運動できます。

健康運動指導士 室本 彩也香さん

骨や関節、筋肉のトラブルで悩んでいる人は改善が見込めます。陸上での運動だと膝や腰に負担がかかってしまう人も水中運動だと負担が軽くなるのでおすすめです。レッスンはどなたでもできる強度に設定し、バリエーションを変えるなど工夫しています。プールは水の抵抗や水圧があるので、歩く速度や歩幅を変えるだけで容易に負荷や運動強度を変えることができます。

ここはよかよ～

腰やひざに痛みや不安があっても水の浮力があるので小さな負荷で運動が続けられます。指導員の皆さんは明るく、親切丁寧に接してくれるので無理なく運動ができます。ここに来てできた友人と会って楽しくおしゃべりができることも元気の源です。

鬼木 南海子さん(写真中央)

この街には
プロ

さあ、はじめよう、
健康づくり

トレーニング健康測定室

ウォーキングマシンなどの有酸素運動用の機材や筋力トレーニング用の器具が揃っています。自分にあった強さで運動を行うと、持久力や心肺機能の向上、循環器疾患の予防、ストレス解消などの効果があります。専門の健康運動指導士が常駐し、メタボ改善や体力の向上、リフレッシュなど、目的に合わせた個別運動支援やミニレッスンを行っています。

利用の流れ(初回)

- ①会員登録とオリエンテーションの日時をトレーニング健康測定室に電話予約する
- ②会員登録を行いオリエンテーションを受ける
- ③利用方法の説明

トレーニング健康測定室の利用方法や運動器具の使い方、注意点などの説明を受け、トレーニングを開始する。

対 18歳以上の人

●利用時間 9時～19時(土日、祝日は17時まで)

●閉室日 毎週月曜日、年末年始

料 市民350円、市民以外700円※1回2時間以内(平日17時以降入室の場合は、夕方割引料金あり)

ID 3714

健康運動実践指導者 小田 あゆみさん

私たちトレーナーは、ここに来た皆さんが「運動って楽しいな」と感じられるようにお手伝いすることが役目だと思っています。

運動とは、元気な毎日を送るための一つの方法です。ここでは、運動経験が少ない人でも気軽に始められ、同じように参加する仲間とおしゃべりしたり、笑いあったりしながら、楽しい時間を過ごせるように工夫しています。私たちは皆さんの笑顔と元気と健康づくりを心を込めてサポートします。



夜もしっかり 寝られるようになりました

手を骨折し、整形外科のリハビリが終わった後に、筋肉をつけたいと思ったことがきっかけで利用するようになりました。自分の体調や体力に合わせて運動ができ、指導員の皆さんに、気軽に相談しています。今までさまざまなスポーツジムに行きましたが、ここが自分に一番合っていると感じており、無理せず続けられます。

原口 久美子さん

