# 

●対 象

40歳以上の市民で、 医師に運動を禁止されておらず、 更衣・移動が自分で行える人

## ●利用日·利用時間

平日(年末年始はお休み) 13~15時

15~16時30分 男性

18~19時30分 月·水·金 女性(予約不要)

男性(要予約) 火·木

## ●持ち物

水着、バスタオル、飲み水など

初めて利用する際は申込みが必要となります。その後、利用に ついての説明を受けていただいてからの利用となります。説明

は昼間は実施時間中毎日、夜間は月1回 (日程は広報「暮らしのカレンダー」の 欄(こ記載)実施しております。

詳しくはお問い合わせください。



歩行プールのお問い合わせ先

飯山総合保健福祉センター TEL 98-1571 (平日9~12時、13~17時)

# 健康運動室

飯山総合保健福祉センターには運動できる部屋があります。

## ●対 象

40歳以上の市民で、医師に運動を禁止されていない人

### ●利用日·利用時間

●持ち物

平日(年末年始はお休み) 9~12時、13~17時

運動できる服装・室内シューズ、 飲み水、タオルなど

初めて利用する際は申込みが必要となります。その後、 利用についての説明を受けていただいてからの利用と なります。詳しくはお問い合わせください。





健康運動室のお問い合わせ先

飯山総合保健福祉センター TEL 98-1571 (平日9~12時、13~17時)

※ひまわりセンターにも同様の施設があります。詳しくは丸亀市福祉事業団(TEL:58-2061)にお問い合わせください。

# エアロバイク

下記のコミュニティセンターには、エアロバイクを2台ずつ設置しております。

エアロバイクは、ウォーキングに比べて、膝にかかる負担が少なく安全に行えるので、体重が重い 人や高齢の人でも無理なく有酸素運動が行えます。なお、利用できる日・時間等はコミュニティセ ンターにより異なりますので、詳しくは各コミュニティセンターにお問い合わせください。

- 城北コミュニティセンター(TEL:25-2141)
- 城乾コミュニティセンター(TEL:21-0012)
- 飯野コミュニティセンター(TEL:23-6397) (事前登録が必要)
- 垂水コミュニティセンター(TEL:28-5520)
- 栗熊コミュニティセンター (TEL:86-6605)
- 岡田コミュニティセンター (TEL:86-3001)
- 富熊コミュニティセンター (TEL:86-5224)
- 飯山南コミュニティセンター(TEL:98-2200)
- 飯山北コミュニティセンター(TEL:98-6595)



2023年度 7月発行

# 健康だより

お問い合わせ先

丸亀市役所 健康課 **3**0877-24-8806



保存版

丸亀市では中高年の人を対象に「若返り筋トレ教室」を市内3か所で開催しています。 楽しく一緒に運動をしてみませんか?

> 一緒にトレーニングする 友達がいることで長く 続けられていると思います。

(ひまわり・70代男性) (ひまわり・70代女性)

教室に参加して、健康に関する 意識が高くなりました。また家族に 姿勢が良くなったと言われました。

(綾歌・60代女性)

以前は朝食を食べていませんでしたが、 教室に参加して運動だけでなく食生活も 意識するようになり食べるようになりました。 (綾歌・40代男性)

自分のデータがパソコンや スマホで見られ、よく分かります。

(綾歌・60代女性)



参加して3年、筋肉量が増え、

体脂肪が減り、10キロマラソンに

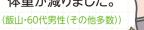
挑戦してゴールできました。

血圧が安定し、 膝の痛みがとれました。

体力不足を感じ、 体力をつけたいと 思って参加しました。

(飯山・60代女性)

体重が減りました。







# 教室の特徴

# **■個別運動プログラムの提供**

定期的に体力テストを実施し、その結果、筑波大学の研 究成果による科学的根拠に基き、一人ひとりの体力に あった個別運動プログラムを提供します。

# ▋自分の都合のいい時間を自由に選択

教室への参加は週2回、実施時間内で自由に選べます。

# ■運動の指導あり

教室にはスタッフが常駐しており、 指導が受けられます。



# ■自宅でも実施できるメニューの提供

筋トレはマシンを用いない自宅でも可能なものになりま す。それでも十分効果はあります。

# | パソコン・スマホで 自分のデータ管理

毎日の歩数や消費カロリー、体 重・体脂肪率・筋肉量などがグラ フ化され自分で確認できます。

教室のパソコンだけでなく 自宅のパソコンやスマホでも 確認できる!



# の日

毎月10日は

6(無) 理なく 体を動かす日

自分のできる範囲で ~ 体を動かしましょう

募集詳細は中面です♪

九亀市健康福祉部健康課(市役所2階) TEL (0877) 24-8806 平日8:30~17:15