

筋トレルーム60のご利用について

＊＊立ち座り・歩行動作の安定、姿勢の改善などの効果が期待できます。＊＊

立ち座り・歩行動作の安定、姿勢の改善などの効果が期待できるマシンがあります。

サーキットトレーニング 体力維持に必要な有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、無理なく楽しく、継続して運動できます。

エアロバイク 膝や腰への負担が少なく、ウォーキングと同様な有酸素運動ができます。

トレッドミル ウォーキングで全身運動ができます。

ウェイトトレーニング 胸やお腹周り、下半身、背中の筋力トレーニングができます。

フリースペース フリースペースでゆったりと体を整えることができます。
ストレッチポールなども常置していますので、ぜひお気軽にお使いください。



○場 所 : 勤労青少年水上スポーツセンター（碧南市湖西町5丁目59番地 宿泊棟1階）

○利用時間: ①午前10時～12時

②午後1時～6時

○休館日 : 月曜日、12月29日～1月3日を除く

○対象者 : 60歳以上の市民の方（当該年度60歳となる方を含む）

○利用料 : 無料（碧南市の介護予防事業として行っています）

○持ち物 : 室内用の運動靴、動きやすい服装、タオル、水分、
外履きを入れる袋

（下駄箱は使用できませんので靴などは筋トレルーム60内にお持ちいただきます）

※施設内に更衣室はありませんので、あらかじめ動きやすい服装でお越しください。

○その他 : ☆安全かつ効果的にご利用いただくため、指導員を配置しています。

☆初めてご利用の際は、利用登録、講習受講が必要です。

☆体調や身体状況などにより、安全を考慮し筋トレルーム60をご利用いただけない場合がございます。
ご了承ください。

★問合せ：碧南市役所 高齢介護課 地域支援係 電話0566-95-9890

いいよね！
自分でできる介護予防