

# 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。



**ウエイトトレーニング** 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）

○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。

いいよね！  
自分でできる介護予防

☆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：碧南市保健センター（健康課 成人保健係） 電話0566-48-3751