

# 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。＊＊

いいよね！自分で  
できる介護予防



<トorso EXT/FLEX>  
背中・お腹の筋肉の運動

<ローイング MF>  
肩・肘関節や背中上部の運動

<水平レッグプレス>  
膝・股・足関節、下肢の  
筋肉の運動



碧南ライオンズクラブ  
45周年記念寄贈



<ヒップ AB/ADD>  
股関節・太ももの筋肉の  
運動

- 場所： 東部市民プラザ内 高齢者元気ッス館（碧南市照光町5丁目3番地）
- 利用時間： ①午前9時30分～12時  
②午後1時～3時30分
- 休館日： 高齢者元気ッス館の休館日
- 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・タオル・水分・元気ッス館のおふろのカード（ある方）
- 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：碧南市保健センター（健康課 成人保健係） 電話0566-48-3751