



Y・Tさん (女性)

Q. トレーニングに来られた目的は。
 A. 生活習慣病対策としてです。(高血圧・糖尿病・高コレステロール、各投薬あり)
 Q. 体調で変化はありましたか。
 A. 数値がかなり安定しています。
 Q. 健康いきいきセンターに来てよかったことは。
 A. お友だちも増え、楽しく運動しています。今までちょっとした坂道でも息切れしていましたが、尾瀬の山登り16*の長距離が、歩けるようになりました。
 Q. これからの目標は。
 A. やせることです！

かわて よしなり 河手 好也さん

Q. 健康いきいきセンターに来られたきっかけはなんですか。
 A. ゴルフの飛距離が落ちたので、パワーアップが目的です。
 Q. エアロピクスに参加されたきっかけは何ですか。
 A. トレーニング室では、自分一人でするので、サボりがちですが、エアロピクスはみんなと一緒に動くので、しんどくても頑張ることができます。でも、始めたばかりのころは、思った以上にリズム感が鈍っていて、ショックでした…。でも、それがバネとなり、挑戦意欲がわいてきました。
 Q. 運動するようになって体調の変化はありますか。
 A. 昔から腰が痛くて病院にも通院していました。トレーニングでも、「腹筋・背筋を鍛えましょう」と言われたので、続けているとウソのように、腰痛が軽くなっているのに驚きました。
 運動が体によいということは、自分でやって初めて実感するものですね。皆さんもぜひ一緒に体を動かしませんか？



利用者の声

健康いきいきセンターで、利用者の方に
お話を聞きました。

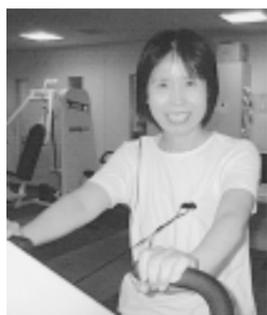
ふくい たかし 福井 崇さん

Q. 体重の変動はどうか。
 A. トレーニングを始めたころは、111*もありましたが、「とりあえず100*を切る」という目標を、10カ月間で12*減量に成功しました。
 Q. 健康いきいきセンターに来てよかったことは。
 A. 他のクラブでは継続できなかったけど、ここではよい出会い(他利用者・スタッフ)があり、一緒にトレーニングをする仲間ができたので、今まで続けることができている。身体の面では、体のだるさや肩こり、ストレスもなくなりました。
 Q. これからの目標・抱負は。
 A. まだまだ頑張るって、体重15*減！そしてここで出会った仲間と足腰を鍛えて、「目指せ富士山登頂！」です。



いけうち あつこ 池内 敦子さん

Q. 体重の変動はどうか。
 A. 49.5*から46*になったので、8カ月で3.5*減りました。
 Q. エアロピクスなど、たくさんチャレンジされていますね。
 A. はい。ももとはあまり運動はしなかったのですが、仕事を辞めて時間ができたので、体力づくりをしようと思い始めました。エアロピクスも一度参加してみたら楽しくて。もっとうれしいのが、水が怖くて顔がつけられなかったのに「超初心者クロール」に入って、みんなができるから、私も「やるぞっ」と思い切ったら、水も怖くなくなり、顔つけができるようになったことです。今では、クロールから背泳ぎまで挑戦しています。
 健康いきいきセンターで、たくさんのお友だちもできましたし、疲れた後ジャグジーで足の裏をマッサージするのも大好きです。



健康いきいきセンターで 健康生活はじめませんか！

これからの高齢化社会、元気な毎日を過ごすためには健康を自分でつくり、また維持することがとても大切です。

前ページにもある平成14年住民健康調査でも多くの方が、「生活習慣病予防のために積極的に運動したい」と答えています。

みなさん、町の健康増進施設「健康いきいきセンター」で健康づくりをしませんか？



▲いきいき笑顔がイイですね！

いきいきセンターは
こんな施設です!!

温水プールでアクアビクス

◎温水プール

20メートルのコースが4コースあり、1コースを歩行専用コースにしています。プールでの歩行は腰痛やひざの痛みの改善、予防に効果的です。また音楽を流してのアクアビクスやアクアソランは、全身を動かす有酸素運動で、楽しく無理なく体を動かすことができ、シエイブアップや気分転換にお勧めです。

トレーニングマシンで健康づくり

◎トレーニング室

トレーニング室には約35台のトレーニングマシンを備えており、各利用者の体力・目的にあ

1階



▲健康いきいきセンター

2階



みんなで健康に!



私の体力年齢、何歳かな？

◎体力測定室
 体力測定を行うことで、自分の体力年齢を知ることが出来ます。トレーニングを継続している方には効果測定で体力の向上、形体の変化などが分かり、さらなる運動目標ができます。(測定は希望者のみ)

▲チェア健康体操
 その中でも、スタッフお勧めの「健美操」や「チェア健康体操」が人気です。
 また、初心者の方も気軽に利用できる多彩なプログラムを用意しています。
 ※4月より一時利用券の方もスタジオプログラムにご参加いただけるようになりました。この機会にぜひご参加ください。

▶問い合わせ

健康いきいきセンター

☎0794(35)5578

FAX0794(35)5227

播磨町南大1丁目8番60号

◆開館時間

●火曜日～土曜日 9:30～21:30 (受付終了 21:00)

●日曜日・祝日 9:30～18:30 (受付終了 18:00)

◆休館日

●毎週月曜日・年末年始 (但し、月曜日が祝日の場合は翌日)

■各施設使用料

◎ プール・トレーニング施設・風呂(一般・法人)

区分	使用者	1人1回	回数券(11枚綴り)
プール・トレーニング施設および風呂(共通券)	一般	¥1,100	¥11,000
	法人	¥240,000	チケット: 240枚/年

◎ 定期使用料金(一般)

区分	使用時間	1人1ヵ月	1人年間
プール・トレーニング施設および風呂	デイトム	¥4,500	¥45,000
	フルタイム	¥6,000	¥60,000

◎ 駐車場使用料 1回 ¥100

※健康増進のため、できるだけ徒歩でお越しください。

◎ 各施設使用料

区分	使用者	1人1回	回数券(11枚綴り)
プール	一般	¥700	¥7,000
トレーニング施設	一般	¥500	¥5,000
風呂	一般	¥300	¥3,000
	小人	¥200	¥2,000

高齢者(65歳以上)・障害者(身体障害者手帳等所持者)は3割引き。介護者は無料。(初回時のみ上記のことがわかる証明書をご持参ください)

※1.小人は小学生以下(保護者同伴)

※2.デイトムは平日(火曜日～金曜日)の9時30分～17時30分。フルタイムは開館時間内利用可能。

健康相談も実施しています

内科・外科についての病気・故障があり、どのような運動を行えばよいのか分からない方、気軽に医師と相談しながら各利用者に向けた運動メニューをアドバイスさせていただきます。

お気軽にご相談ください！(要予約)

▶日時 毎月第3木曜日 午後3時～5時

▶場所 センター内健康相談室

▶対象 利用者または登録を予定されている方

▶担当 下田(しもだ)

いきいきセンター登録者募集中

8月1日(金)～31日(日)まで初回講習会無料キャンペーンを実施します。この機会にぜひ登録ください。

▶予約・問い合わせ

健康いきいきセンター

☎0794(35)5578