

さわやかだより

# 心と体の健康に トレーニング室 を利用しませんか？

## 開館日時

健康福祉センターさわやか内トレーニング室

火・木・土曜日・・・13:00～20:30

日曜日・・・・・・・・・・10:00～17:30

洞爺ふれ愛センター内トレーニング室

月～金曜日・・・・・・・・8:45～17:30

※祝日、年末年始は休館となります。

## 料 金

1日券	200円
回数券	2,000円(1日券11枚つづり)
1カ月券	1,500円
1年券	10,000円

各券の販売はトレーニング室受付で行っています。

一年券購入時は写真が必要となります。

(縦2.5センチ×横2センチ)

券は両トレーニング室で共通して使用できます。

※75歳以上は無料です。

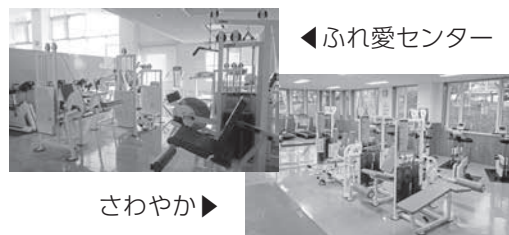
## 利用に関して

運動用シューズ(外靴では入れません)、運動にあった服装、着替え、タオルなどを準備してください。健康福祉センターさわやか内トレーニング室にはロッカー(1回100円、利用後は料金が返却されます)、更衣室、シャワー室が設置されております。

## 利用できる人

原則として高校生以上の方が利用できます。

ただし、医師から運動を禁止されている人や飲酒されている人で迷惑行為などある人の場合は利用できない場合があります。



◀ふれ愛センター

さわやか▶

機器名	さわやか	ふれ愛センター	効果のある筋肉
アームカール		○	上腕二頭筋
エアロクライム		○	大腿四頭筋
エアロバイク	○	○	大腿四頭筋・大臀筋・下腿三頭筋
エアロポート		○	腹筋・背筋
チェストプレス		○	上腕三頭筋・大胸筋・三角筋
バックエクステンション	○	○	背筋・脊柱起立筋・大臀筋
フライ	○	○	大胸筋
ベントレッグアドミナル	○	○	腹筋
ラットプルダウン		○	上腕二頭筋・広背筋
ランニングマシン	○	○	腹筋・背筋・大腿部
レッグエクステンション	○	○	大腿四頭筋
レッグカール		○	大腿二頭筋

## ダイエットに オススメ！ トレ室トレーニング

①ランニングマシン 20分(早歩き) 90<sup>kcal</sup>

②エアロバイク 15分(少しきつく感じる程度) 125<sup>kcal</sup>

③マシンをつかった筋トレ 10分(1機器につき10回程度) 50<sup>kcal</sup>

この3つの運動(合計45分)で、計265<sup>kcal</sup>消費します。

※このトレーニングを約1カ月続ければ、体に貯まった脂肪1<sup>kg</sup>が減ります！

※ただし、いつもの食事+ご飯1.5杯(またはビール大ジョッキ1杯)をとったら、体重は変わりません！

※体重60<sup>kg</sup>の場合です！

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006) 地域包括支援センター (☎ 76-4822)