

さわやかだより

健康と笑顔のために トレーニング始めませんか？

トレーニングを行うことで「体重が減る」「体型がスマートになる」「血圧が正常になる」「血糖値が下がる」「コレステロール値が下がる」「疲れにくくなる」「肩こり・腰痛が楽になる」などの実例があります。

各種トレーニング機器を利用して心肺機能や筋力を高めませんか。

🚶 開館日時

健康福祉センター内トレーニング室

火・木・土曜日・・・13時～20時30分

日曜日・・・・・・・・・・10時～17時30分

洞爺ふれ愛センター内トレーニング室

月～金曜日・・・・・・・・8時45分～17時30分

※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。

1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います。

🚶 利用できる人

原則として高校生以上の人を利用できます。

ただし、医師から運動を禁止されている人や飲酒している人、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。



⚠️ 注意してほしいこと

・体調が悪いときや空腹時、食事直後のトレーニングは避けてください。

・運動を行う前には十分な準備体操を行いましょう。運動終了後はクールダウンのためにストレッチなどを行い、疲労が残らないようにしましょう。

・トレーニングの基本は、無理せず行うことです。どの運動もしっかりと呼吸をして身体の中に酸素を取り入れながら、ゆっくり行ってください。

・ランニングマシンやエアロバイクなどのトレーニング機器は精密機械です。乱暴に使うと故障の原因となるので、丁寧に使用してください。また、正しい利用方法を守ってください。

・トレーニング機器を利用したとき、機器やマットを汗などで汚した場合は、自分で拭いてきれいにしてください。

・運動中に気分が悪くなったら、すぐにトレーニングを中止し、係員に連絡してください。

・貴重品は必ず各自で管理してください。（紛失などの責任は一切負いません。）

・係員はトレーニング機器の説明はしますが、トレーニングの指導は行いません。

・トレーニング室内の飲食は禁止です。飲食はホールを利用ください。

問合せ 健康福祉センターさわやか（☎76-4006）