

10月は体力づくり強調月間です。  
運動室をご活用ください！

みんなチャレンジ！  
減塩・禁煙・脱肥満

## 古殿町健康管理センターの運動室の使用について

対象者：古殿町民または古殿にお勤めの方で高校生以上の方

持参物：運動シューズ、タオル、水分

出入口：運動室の入口から

利用料：無料



☆器具の操作が**できる方**にお勧めの時間帯は？

|       | 曜日                | 時間          | 運動指導士 |
|-------|-------------------|-------------|-------|
| 日中開放日 | 月曜日               | 13：30～16：30 | 不在    |
|       | 水曜日               | 9：30～11：30  |       |
| 夜間開放日 | 火曜日<br>水曜日<br>金曜日 | 17：30～20：30 | 常駐    |

時間内なら制限なく自分のペースで運動できます。  
ただし混雑時は譲り合ってください。

☆器具の操作に**不安がある方**にお勧めの時間帯は？

|                | 曜日                | 時間                                           | 運動指導士 |
|----------------|-------------------|----------------------------------------------|-------|
| 夜間開放日          | 火曜日<br>水曜日<br>金曜日 | 17：30～20：30                                  | 常駐    |
| サポート日<br>【要予約】 | 月曜日<br>水曜日        | ①13：30～14：20<br>②14：30～15：20<br>③15：30～16：30 | 常駐    |

トレーナーが常駐しているので器具の操作を確認しながら運動出来て安心。自分の目的にあった運動メニューの相談も可能です。

たくさんの種類の運動器具をそろえています！

## 「健康づくり＝体力づくり」

体力がつくと普段の生活でも体を動かしやすくなると言われています。

10月は運動に取り組みやすい季節になります。

この機会にあなたもチャレンジしてみませんか？

### 上半身の筋力アップ



トースエクステンション  
背筋の強化

トースフレクション  
腹筋の強化  
⇒腰痛予防



ローイング  
肩甲骨と腕の筋力強化  
⇒姿勢改善  
チェストプレス  
胸と腕の筋力強化  
⇒起き上がり動作の安定向上

トレーニングベンチ

⇒腹筋の強化



ローマンベンチ

バックエクステンション  
ができる。⇒背中、腹部、  
臀部の筋力強化



VKRチン  
肩、腕、背中、  
体幹の筋力強化



### 有酸素運動



ランニングマシン  
心肺機能の向上  
脂肪燃焼効果あり



アークトレーナー  
心肺機能の向上  
脂肪燃焼効果あり

ウォーキングの  
3倍の効果  
あり！

### 下半身の筋力アップ



ヒップアブダクション  
(開く) 外ももの筋力強化  
⇒歩きの安定  
ヒップアダクション  
(閉じる)内ももの筋力強化  
⇒骨盤の安定



エアロバイク  
心肺機能の向上  
脂肪燃焼効果あり

レッグエクステンション  
膝の筋力強化  
レッグフレクション  
もも裏の強化  
⇒歩きをスムーズに！

