

# ポカポカ陽気の6月は トレーニングを始めるのに最適です！

活き活きふれあいプラザ「やすらぎ」ではこれから運動を始めたい方、シェイプアップを目的にされる方々を全力サポート致します。

今日のマシン紹介は・・・  
「バランス良く、身体を鍛える ケーブルクロス」

ケーブルクロスとは・・・

伸縮自在のケーブルを使い、各トレーニング法を用いて身体を鍛えます。

- ①ケーブルを合わせて胸を鍛える 「チェストプレス」
- ②肩甲骨を寄せて背中を鍛える 「ケーブルラット」
- ③腕を下ろして二の腕をシェイプする 「ケーブルプレスダウン」
- ④腕を上へ伸ばして肩を鍛える 「ショルダープレス」



ケーブルクロスの効果・・・

- ①筋力向上 (遅く、引き締まった身体を作る)
  - ②基礎代謝の向上 (何もしていない状態でカロリー消費)
  - ③体力向上 (普段の生活で疲れにくくなる)
- 目的に合わせたトレーニングを可能にケーブルクロス。

「トレーニングルーム」の利用は無料！！

町民の健康づくりに積極的に利用して頂くため、20歳以上の方（治療中の病気や疾病をお持ちの方を除く）は、やすらぎの入館料（町民の方 1回200円）のみでご利用頂けます。

利用時間のご案内	講習会受付
水・木曜日 10:00～16:00	水・木曜日 10:00～15:00
金・土曜日 10:00～19:00	金・土曜日 10:00～18:00
日曜日 10:00～18:00	日曜日 10:00～17:00

※12:00～13:00の講習受講は一時、中断となります。

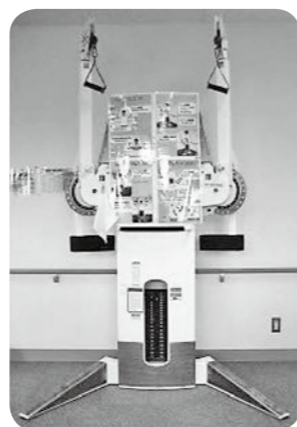
講習会のご案内

トレーニングルームを利用する場合は、初回講習会を受講する必要があります。  
電話でのお申込みは行っていません。受付にて直接手続きをするようお願い致します。

講習会の流れ

問診表記入、身体測定、体力測定、トレーニングマシン説明、認定書発行

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716



嵐山町マスコットキャラクター「わしん丸」

## こちら 地域包括 支援センターです

地域包括支援センターは  
シニアの皆さんの  
総合相談窓口です

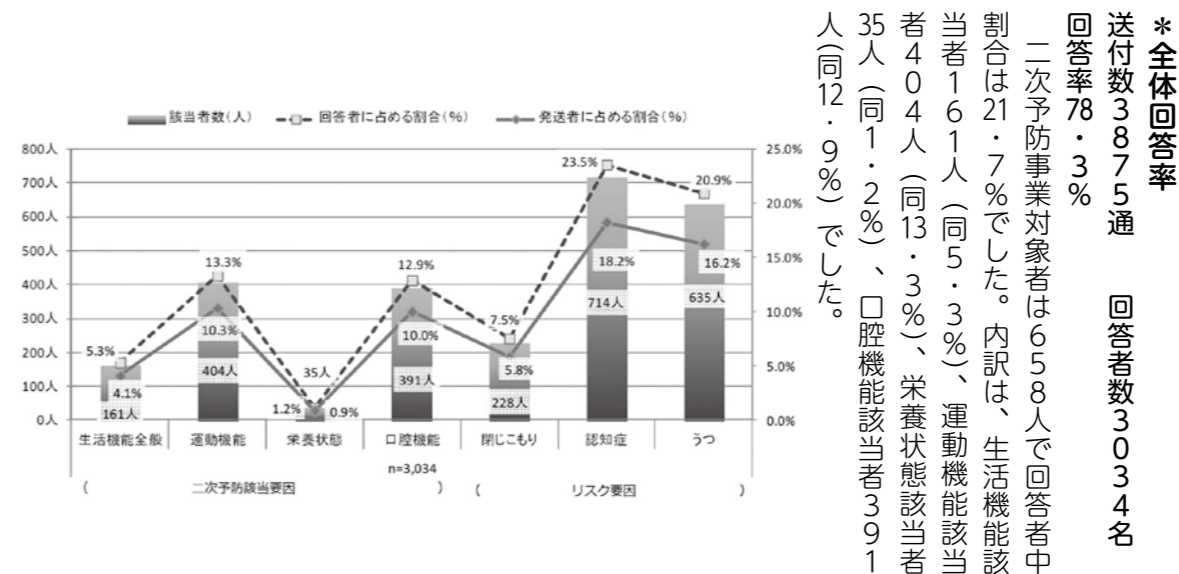


問合せ ☎62-0718

元気度チェック表を  
ご返送いただけましたか？

5月下旬に、介護認定を受けておらず、かつ在宅でお過ごしの方の65歳以上の方に元気度チェック表をお送りしました。  
6月4日(火)を締切としておりますが、まだチェック表がお手元にある方は、お早めに同封の返信用封筒でご返送ください。  
ご返送いただいた方へは、運動機能や栄養状態等の項目毎にちょっとしたアドバイスが記入された結果アドバイス票を返送いたします。  
年齢とともに心も体も少しずつ変化していきます。いくつになっても自分らしく、生き生きと暮らしていくことを目指して、「元気度チェック表」からご自身の生活点検をしてみよう。

### 昨年度の元気度チェック表の集計結果



★結果アドバイス票は、6月下旬の発送予定です。  
アドバイス票では、心配ないとの結果であった方も、健康状態維持・向上のため、一次予防教室「シニアいきいきなごみ講座」にご参加ください。  
○日程  
前期 5月～10月 後期11月～3月  
時間 10時～12時  
曜日 月2回火曜日  
場所 活き活きふれあいプラザなごみ  
姿勢や歩き方など、基本的なところから、少しずつ身体を動かしていく教室です。運動不足になりがちな方、これから運動を始めようと考えている方、楽しみながら、一緒に体を動かしましょう。  
前期はスタートしてはいますが、ご興味のある方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

