

秋に向け“引き締まった” 身体づくりをしませんか♪

活き活きふれあいプラザやすらぎトレーニングルームでは、目的に合わせたトレーニングマシンを豊富に揃えています！是非、ご来館ください。

今日のマシン紹介は・・・
肩こり予防に最適！「オムニローダー」



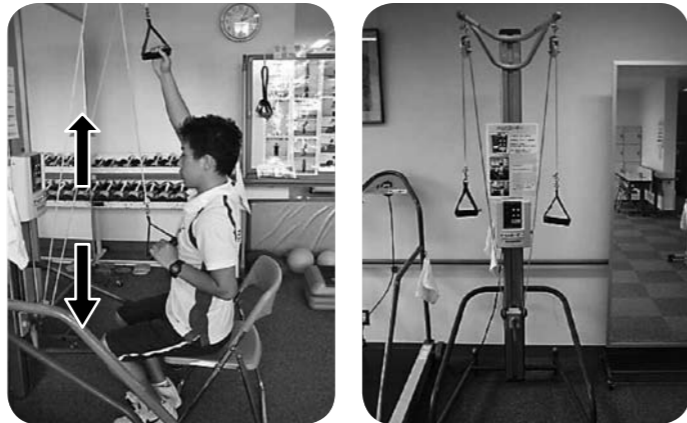
嵐山町マスコット
キャラクター
「むさし風丸」

オムニローダーって？

ケーブルを上下に引きながら肩を鍛えるマシン。身体にかかる負荷が少ないので初心者の方でも安心してトレーニングが出来ます。

- ①筋力向上 (肩、二の腕シェイプ)
- ②基礎代謝の向上
(何もして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)

→椅子に座りながら無理なく筋力アップ！



利用時間のご案内

水・木曜日	10:00～16:00
金・土曜日	10:00～19:00
日曜日	10:00～18:00

※12:00～13:00の講習受講は一時、中断となります。

講習会受付

水・木曜日	10:00～15:00
金・土曜日	10:00～18:00
日曜日	10:00～17:00

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。

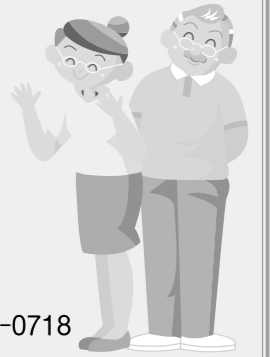
講習会の流れ

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

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

リハビリ体操教室を開催します
～腰痛予防・転倒予防～

最近、転びやすくなった、転ぶことが怖くなった、腰痛が気になるようになったと感じることはありませんか？

適切な運動をするためには、まず自分自身の身体を知ることが必要です。転倒予防・腰痛予防の体操をみなさんと一緒に楽しく体験する教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

場所 健康増進センター

※ご希望の方は送迎いたします

日程 ①(65～74歳の方を対象)
10月1日(火)午後1時半～3時

コバトンお達者倶楽部 ～外出で楽しみながら健康づくりを～

目標のお店を1か所決めて、週1回くらいのお出かけ。楽しくお買物をし、お店で押してもらったスタンプが10個貯まったら、ちょっとした特典もあります。

定期的な外出という気軽な健康づくり・介護予防に、ぜひご参加ください。

【対象】 65歳以上の方

【参加方法】

①地域包括支援センター(嵐山町役場長寿生きがい課内)又はふれあい交流センターでスタンプカードを受け取り、登録店を1か所選んでください。

②その登録店で買物などをするとスタンプを押してもらえます。

③3か月以内に10個のスタンプが貯まったら、その登録店から特典をもらえます。

②(75歳以上の方を対象)

11月26日(火)午後1時半～3時

転倒予防・腰痛予防体操

費用 無料

定員 各10名程度

持ち物 運動ができる服装、飲物、タオル

申込 各1週間前までに電話で申し込みください。(先着順)

問合せ 地域包括支援センター



【登録店】

・スタンプカードと一緒に登録店の一覧表をお渡しします。

・特典内容の記載されたステッカーやポスターが掲示されています。

・最新の情報は嵐山町のホームページでもご覧になれます。

【店舗・企業の皆さまへ】

・随時、登録店を募集していますので、ぜひお申し込みください。

問合せ 地域包括支援センター

