

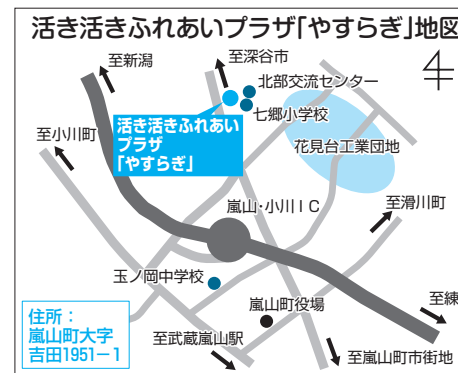
「健康づくり」を始めませんか？



武藤 ランダさん

効果的にフィットネスを行っていただくために、講習会での体組成計データを基に個人プログラムを組み、丁寧に指導します！

運動の習慣がある人は、体の健康だけではなく、心の健康も維持しやすいという研究結果が出ているといわれています。今回は、町の健康増進施設や事業の紹介を通して、みなさんにおすすめの「健康づくり」をご紹介します。継続して適度な運動を行うことは、心と体の健康の『鍵』となります。爽やかな秋の空気を感じながら、適度な運動で「健康づくり」を始めませんか？



「やすらぎ」のトレーニングルームを利用してみませんか？七郷小学校近くにある『活き活きふれあいプラザ やすらぎ』をご存知ですか。やすらぎは、40歳以上の方が利用できる施設ですが、トレーニングルーム利用に限り、20歳から利用することができます。

やすらぎ 専門トレーナーの武藤ランダさんに聞きました。やすらぎトレーニングルーム利用者の特徴はありますか。男女問わず40〜70歳代の方が多くいらつしゃっています。定年後の健康維持、企業検診後の体調管理、ダイエット、アスリートのスポーツパフォーマンス向上等、目的は様々です。どんな人に利用してもらいたい

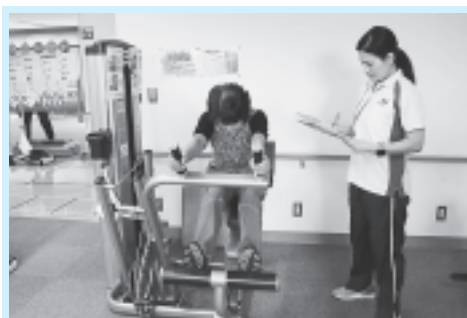


体が硬い人でも無理なく参加できるヨガ教室

どんな事業・教室をやっているか。週2回のエアロビクス&ヨガ教室を行っています。また、日によってボクシングエクササイズ、ポール体操、デュアルタスクトレーニングを組み込みます。デュアルタスクトレーニングとは、運動をしながら頭を使う、2つのことを同時に行うエクササイズです。認知症予防・改善効果が期待されているトレーニングです。

肉体的改造、ストレス解消、メタボ予防等個々のご希望をふまえてメニューを作成しますので、ご相談ください。運動が苦手な方にもぜひ来ていただきたいです。トレーニング機器の使い方は、教えていただけるのでしょうか。初回講習にて指導し、その後もサポートします。ほとんどの方が2〜3回程の指導で扱えるようになります。

運動初心者だと利用は難しいですか。初心者の方には、低負荷短時間トレーニングをご案内し、身体を動かすことにまず慣れてもらいます。1回のトレーニングで血圧が下がり、効果を実感される方も多いです。



個別指導を行います



ボクシングエクササイズで気分リフレッシュ

数値に大きな変化がなくても、効果を実感している方が多いです。また、運動することでストレス解消になったり、笑顔になれたりすることで、精神的にも良い影響を及ぼします。

「健康のために」という義務感ではなく、「楽しいから」という理由で自然と続けられるようになってもらえると嬉しいですね。利用者からどんな相談を受けていますか。

効果的な利用回数はどれくらいでしょうか。数値を上げるには、週に2〜3回の利用がオススメです。週1回だと現状維持程度になってしまいます。もちろん毎日利用される方もいらっしゃると思いますが、オーバートレーニングで身体を壊すことのないように注意していただきたいです。

利用者からはどんな声がありますか。体型が変わってきた、不眠気味だったのが熟睡できるようになったと話してくれる方がいました。



プロフィール
シンコースポーツ(株) 所属
武藤 ランダさん
「やすらぎ」歴 11年
資格 健康運動指導士
健康運動の実践指導者
J-YOGAベーシック
インストラクター
日赤救急法救急員
座右の銘 『一期一会』



様々なマシンが揃っています

栄養面のアドバイスなどもされるのでしょうか。健康な体づくりのため「運動」と「栄養」はセットで考えてほしいとお話することが多いです。



おすすめレシピの紹介

今後、どんな利用者サポートをしていきたいですか。運動の効果は、体力がつく、体型が変わるといふことだけではありません。楽しみながら運動することで、気分がすっきりしたり、自然と笑顔になれたりします。日常の悩みを忘れて運動を楽しむ時間を過ごしていただければと思っています。みなさんの心と体の健康のため、サポートしていきたいと思っていますので、気軽にお問い合わせください。

ありがとうございます。

やすらぎトレーニングルーム利用者の声

お腹周りが痩せました！

季節の変わり目に風邪をよくひいていましたが、風邪をひきにくくなりました。

体力もつきました、頭の回転も速くなった気がします。言葉にまとめることが減りました。

武藤さんの指導のおかげで楽しく運動できます。心は20代のつもりで頑張っています。

施設利用料だけでヨガなどができるので、お得に感じます。

●利用料

1回券	200円
半年券	8,000円
1年券	12,000円

※町外の方は、上記料金の2倍

●営業時間

月・水・木	10:00~17:00
金・土・日	10:00~18:00

●利用方法 運動の効果、安全性、危険性などを学んでいただくため、専門トレーナーが実施する講習会への参加（要予約）が必要です。詳しくはお問い合わせください。

問合せ ☎59-8870 (トレーニングルーム専用)

やすらぎトレーニングルームのご案内