

歩行プール

飯山総合保健福祉センターには歩行用のプールがあります。

利用料金
無料

●対象

40歳以上の市民で、
医師に運動を禁止されておらず、
更衣・移動が自分でできる人



●持ち物

水着、バスタオル、飲み水など

初めて利用する際は申込みが必要となります。その後、利用についての説明を受けていただくからの利用となります。説明は昼間は実施時間中毎日、夜間は月1回(日程は広報「暮らしのカレンダー」の欄に記載)実施しております。詳しくはお問い合わせください。



●利用日・利用時間

平日(年末年始はお休み)
13~15時 女性
15~16時30分 男性
18~19時30分 月・水・金 女性(予約不要)
火・木 男性(要予約)

歩行プールのお問い合わせ先 飯山総合保健福祉センター TEL 98-1571 (平日9~12時、13~17時)

健康運動室

飯山総合保健福祉センターには運動できる部屋があります。

利用料金
無料

●対象

40歳以上の市民で、医師に運動を禁止されていない人

●利用日・利用時間

平日(年末年始はお休み)
9~12時、13~17時

●持ち物

運動できる服装・室内シューズ、
飲み水、タオルなど



初めて利用する際は申込みが必要となります。その後、利用についての説明を受けていただくからの利用となります。詳しくはお問い合わせください。

健康運動室のお問い合わせ先 飯山総合保健福祉センター TEL 98-1571 (平日9~12時、13~17時)

※ひまわりセンターにも同様の施設があります。詳しくは丸亀市福祉事業団(TEL:58-2061)にお問い合わせください。

エアロバイク

下記のコミュニティセンターには、エアロバイクを2台ずつ設置しております。

エアロバイクは、ウォーキングに比べて、膝にかかる負担が少なく安全に行えるので、体重が重い人や高齢の人でも無理なく有酸素運動が行えます。なお、利用できる日・時間等はコミュニティセンターにより異なりますので、詳しくは各コミュニティセンターにお問い合わせください。

- 城北コミュニティセンター(TEL:25-2141)
- 城乾コミュニティセンター(TEL:21-0012)
- 飯野コミュニティセンター(TEL:23-6397)
(事前登録が必要)
- 垂水コミュニティセンター(TEL:28-5520)
- 栗熊コミュニティセンター (TEL:86-6605)
- 岡田コミュニティセンター (TEL:86-3001)
- 富熊コミュニティセンター (TEL:86-5224)
- 飯山南コミュニティセンター(TEL:98-2200)
- 飯山北コミュニティセンター(TEL:98-6595)



ぜひご利用
ください!



健康だより

お問い合わせ先

丸亀市役所 健康課

0877-24-8806



若返り筋トレ教室

参加者募集

丸亀市では中高年の人を対象に「若返り筋トレ教室」を市内3か所で開催しています。楽しく一緒に運動をしてみませんか?

参加者の声

教室に参加して、健康に関する意識が高くなりました。また家族に姿勢が良くなったと言われました。(綾歌・60代女性)

参加して3年、筋肉量が増え、体脂肪が減り、10キロマラソンに挑戦してゴールできました。(ひまわり・70代男性)

一緒にトレーニングする友達がいることで長く続けられていると思います。(ひまわり・70代女性)

以前は朝食を食べていませんでしたが、教室に参加して運動だけでなく食生活も意識するようになり食べるようになりました。(綾歌・40代男性)

血圧が安定し、膝の痛みがとれました。(ひまわり・80代女性)

体力不足を感じ、体力をつけたいと思って参加しました。(飯山・60代女性)

自分のデータがパソコンやスマホで見られ、よく分かります。(綾歌・60代女性)

体重が減りました。(飯山・60代男性(その他多数))

教室の特徴

個別運動プログラムの提供

定期的に体力テストを実施し、その結果、筑波大学の研究成果による科学的根拠に基づき、一人ひとりの体力にあった個別運動プログラムを提供します。

自分の都合のいい時間を自由に選択

教室への参加は週2回、実施時間内で自由に選べます。

運動の指導あり

教室にはスタッフが常駐しており、指導が受けられます。



自宅でも実施できるメニューの提供

筋トレはマシンを用いない自宅でも可能なものになります。それでも十分効果はあります。

パソコン・スマホで自分のデータ管理

毎日の歩数や消費カロリー、体重・体脂肪率・筋肉量などがグラフ化され自分で確認できます。

教室のパソコンだけでなく自宅のパソコンやスマホでも確認できる!



6(無)理なく
体を動かす日

~ 自分のできる範囲で ~
体を動かしましょう

募集詳細は中面です▶