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・移動が自分で行える人

●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)

●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いて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。

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いて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)
- 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)

お問い合わせ先　丸亀市健康福祉部健康課(市役所2階)　TEL (0877) **24-8806**　平日 8:30～17:15

健康だより

お問い合わせ先
丸亀市役所　健康課
☎0877−24−8806

マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

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。教室では、一人ひとりの体力に応じた個別の運動メニューを行っていくので、運動を行ったことがない人でも無理なく行え、効果も大きいです。楽しく一緒に運動をしてみませんか?

参加者の声

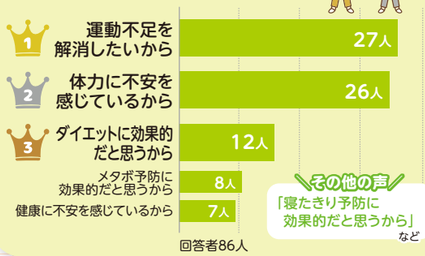
健康診断でかくれ肥満と言われ教室に参加して約4年になります。教室で自分にあった運動を続けて約1年半で体重は60kgから54kgに、体脂肪率は25%から14%に減り、筋肉率は28%から30%に増えました。そしてそれを今も維持しています。
身体が軽くなったことで、マラソンに挑戦してみたいと思い、今年丸亀ハーフマラソンに初出場し完走しました!このまま教室で運動を続けていき、来年は記録向上を目指したいと思います。

ひまわり21期生 青山さん(70歳代)

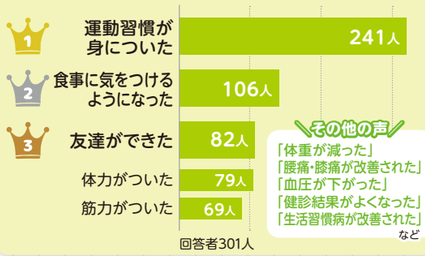
体重が減りました。パソコンで自分のデータが見られるのが継続に繋がっています。
飯山23期生 40歳代女性

膝が痛くて参加しました。2か月くらいしかたっていませんが、痛みが減ってきています。続けていかないとと思っています。
綾歌26期生 60歳代女性

Q. 教室に入会した理由はなんですか?



Q. 筋トレ教室に参加して良かったことはなんですか?(3つまで回答)



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

筋トレはマシンを使わ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!

毎月10日は
けんこう
健幸の日

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▶