

# 錦江町保健センター トレーニングルームのご紹介

錦江町保健センターは、錦江町民の健康づくりの場として作られた施設です。

トレーニングルームは月会費制ではなく、基本はご利用1回ごとの料金制（1回200円）です。

お得な回数券（11枚で2000円!!）もご用意しています。専門トレーナーによる講習会を月1回実施していますので、気軽にご利用ください。



町外在住の方で、錦江町内に勤務されている方も利用できるようになりました。

## トレーニングルーム 利用までの流れ

①保健センタートレーニングルーム取り扱い講習会申し込み書を提出する。

このとき、一緒に1年以内を受診した健康診査やドックの結果を提出していただきます。

②取り扱い講習会を受講する。

\*機器などの正しい利用方法を習得して、安全かつ効果的な健康促進をするために実施しています。

③利用許可通知書が届いたら、いつでもご利用可能です。

\*過去に講習会を受けたことがある方で、1年ごとの更新をしていなかった方は、再度申込書を提出し、講習会を受講していただくこととなります。

★詳しくは、役場保健福祉課衛生チーム（☎22-3044）までお問い合わせください。

## 保健センターの トレーニングマシンを 使ったダイエットの ご紹介



### エアロバイク

酸素を取り入れながら運動することにより、体内の脂肪を燃焼させ、ダイエットに効果を発揮します。



### 水平レッグプレス

両足でフットプレートを押す動作のトレーニング。寝たまスクワットともいい、足全体とお尻の筋肉を鍛えます。



### チェストプレス

グリップを握り、体の前方に押し出す動作のトレーニング。腕と胸の筋肉を鍛えます。

## 春のダイエット教室のご案内

保健福祉課では5月13日～7月1日の毎週水曜日に、大根占保健センターにてダイエット教室を実施いたします。右記のようなマシンを使った運動やエアロビクス、食事指導などを組み合わせたメニューで、ダイエットの成功をサポートします。

### 【対象】

錦江町在住で年齢70歳未満の方（医師より運動を止められている方は参加できません）  
参加を希望される方は、4月28日（火）までに保健福祉課（22-3044）栄養士までお申し込みください。



まだ歯の生えていない子や、生えたばかりの子、この時期にお母さんがいろいろなことを学び、守っていくことは大切なことではないでしょうか。子ども達で実現しましょう。

3歳児の一人当たりのむし歯の本数は現在1.63本です。H22年までに1.0本を目指しましょう。

みんなで考え、みんなで取り組んでいきましょう!!

