

ハピネスなかま 2階トレーニング室



トレーニングマシン

下半身3種目、上半身1種目の筋力アップトレーニングができます。ダンベルも使用可能。

自転車エルゴメーター

有酸素性運動で心肺機能向上・体脂肪減少・血圧・血糖値改善効果が期待できます。

楽しく・安全に身体を動かして健康寿命を延ばしましょう

健康運動指導士があなたの体力や目的に合った運動をご提案します。



定期的な運動は・・・

- 口コモ・骨粗鬆症・寝たきり・認知症を予防します
- 腰痛・膝痛・肩こりを予防・改善できます
- 心臓病・脳卒中・高血圧・2型糖尿病・体重増加のリスクを低下させます
- 気分と睡眠を改善します
- 活力を増強し、生活をより良くします！

健康づくり・仲間づくりをサポートします！



運動時間 9:00~17:00 (事前予約をお願いします)
(お一人様1回3時間迄)

※予約は電話及び2階トレーニング室でお願いします

- ①9:00~12:00 / ②12:00~15:00
- ③14:00~17:00

利用料金 ・中間市内在住者：1回/200円
(回数券12枚綴り/2,000円)
・中間市外在住者：1回/300円
(回数券12枚綴り/3,000円)

休館日 毎週月曜日・祝日/年末年始

問合せ先 中間市社会福祉協議会 トレーニング室
TEL 093-243-2266

◀◀◀ ご利用にあたって ▶▶▶

- ・初回はカウンセリング、体力測定等行いますので、電話予約をしてください。(チケットが必要です)
 - ・40歳以上の方は特定健康診査結果票が必要です。(または血圧・血液・尿検査の結果を含むもの)
 - ・中学生、高校生は保護者の同意と印鑑が必要です。
 - ・中学生は保護者同伴でのご利用となります。
 - ・お体の状況によってはご希望に添えないことがあります。
- ※カウンセリングなどの結果、主治医の意見書が必要となる場合があります、すぐにご利用が出来ないことがありますのでご了承ください。
※医療施設ではございません。

◀運動に必要なもの▶

- トレーニング室・・・室内用運動靴/運動できる服装、飲み物