




教室の一部を紹介しています。詳しい日程等については、各月の広報誌等にてご確認ください。

教室名	内容	対象者	実施場所
<b>トレーニング室 利用説明会</b>	<p>トレーニング室の利用方法や器具の使い方等を説明します。</p> <p>★毎月2回（各回定員5名）</p> <p>※はじめて利用する方は、ぜひトレーニング室利用説明会にご参加ください。</p>	高校生以上	あいあい1階 トレーニング室
<b>あいあい体操教室</b>	<p>ストレッチや簡単な体操など運動のきっかけづくりを目的とした教室です。</p>  <p>★毎月2回（初級編と中級編）</p> <p>※初級編と中級編の両方に参加はできません</p>	中高年以上	あいあい
<b>しゃきしゃき 体操教室</b>	<p>バランスの保持や転倒予防のための筋力アップを目的とした教室です。</p> <p>※詳細は広報等にてご確認ください。</p>	おおむね 65歳以上	地区コミュニティ センター等
<b>健康ウォーキング</b>	<p>歩き方講座と楽しくウォーキングを行い、健康づくりのきっかけづくりを目的とした教室です。</p>	40歳～74歳	集合場所： あいあい
<b>市民伝達講習・ 地区伝達講習会</b>	<p>食生活改善推進協議会が生活習慣病予防等のテーマの調理実習を行います。</p>	全市民	あいあい、 地区コミュニティ センター等
<b>出張健康福祉講座</b>	<p>各地域の自治会や老人会等の集まりの場へ出向き、保健・福祉のテーマの講話や健康相談を行います。</p> <p>※下記の実施者により、講話のテーマが異なります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★健康推進室 ☎84-3316</li> <li>★高齢障がい支援室 (亀山地域包括支援センター) ☎83-3575</li> <li>★華旺寿在宅介護支援センター ☎96-3131</li> <li>★亀山在宅介護支援センター ☎83-5920</li> <li>★亀寿苑在宅介護支援センター ☎84-1212</li> </ul>	グループ または団体  ※1団体2回 まで申込が可能	地区コミュニティ センターや公民館 等

# あいあいトレーニング室の紹介

18

トレーニング機器は無料で利用していただけます。健康づくりにお役立てください。

場所	あいあい1階トレーニング室
利用時間	午前8時30分～午後9時
利用対象者	高校生以上（高校生相当の年齢以上の人）※中学生および幼児連れの人は利用できません。
持ち物など	室内用運動シューズ、タオル、飲み物、運動のできる服装
その他	ご自身の体調に合わせて各種運動を行ってください。 機器を使用した後は、備え付けのタオルで機器をふいてください。 機器の使用ルールを守り、皆さんが気持ちよく利用できるようにしてください。 貴重品はロッカーに入れて管理してください。（100円が必要です。使用後に戻ります。）

## ◆トレーニング室内の機器の紹介

### 体脂肪計・血圧計



### 腹筋台



### ストレッチマット



### 筋トレマシン

4種類のマシンがあります。  
太もも、股関節・上腕・胸・肩甲骨  
周囲等が鍛えられます。



### エアロバイク

運動前のウォーミングアップや  
有酸素運動に適しています。



### トレッドミル

ウォーキングやランニング等の  
有酸素運動が出来ます。



トレーニング室では健康運動指導士が利用者の質問や相談に応じています。  
また、利用者の体力や運動機能のレベルに応じた運動等を紹介しています。  
※健康運動指導士が在室している日時については、事前にご確認ください。