

# 楽しく運動、体に貯筋



▲運動指導員の掛け声で行う水中運動。水の抵抗で運動量が倍になり、手軽に有酸素運動ができる

市民の「健康長寿」をテーマに保健・福祉・医療の連携で質の高いサービスを提供しようとする、一体的に整備された複合施設の健康プラザ。今回はその中の一つで、誰もが楽しく運動できる健康増進センターを紹介いたします。

□問い合わせ 健康増進センター ☎56-4066、社会福祉課（内線131）

## 健康と生きがいづくり

健康増進センターは、生活習慣病の予防や介護予防、健康づくりの講座などで健康増進と生きがいづくりを行う市内唯一の施設です。

NPOまちづくり山岡が指定管理を受け、企画・運営をしています。2歳から88歳の方が利用する同センターは、平成15年5月のオープンから約12万人の利用者を数えています。

## 充実した設備と運動器具

体を動かさなければ、筋力は急激に衰えます。筋トレで筋力の低下を予防し、骨を強くする必要があります。

同センターは、これらを防ぐ設備が充実。また生活習慣

病の予防や改善に効果がある有酸素運動も行えます。

トレーニングルームには、トレーニングマシンなどがあり、個人のレベルに合った体力強化が行えます。床暖房のついたフロアは、ヨガやストレッチの教室に最適です。

温水プールは、水中歩行用ですが床が上下に稼動し、午後4時から水泳も可能。運動しようとする全ての人に優しい設備で、特別支援学校の児童からも利用しています。

運動の後は、浴室で汗を流して、休憩室で十分疲れを取ることができます。運動で、身も心も軽くなり、楽しいひと時を過ごせる場所が、ここにはあります。



1



2



3

①運動の後、友達とゆっくりとおしゃべりできる休憩室  
②入浴を目的にして、通っている利用者も多い  
③運動器具の他、さまざまな教室に利用者が汗を流す

## 体調をメディカルチェック

運動は継続しなければ、効果が現れません。また運動の仕方は、一人一人違います。同センターでは、次年度から新たにメディカルチェックを取り入れた「健康応援塾」を開始する予定です。

これは、医師によるメディカルチェックと体力測定を行い、自身の体の状態を確認。その結果を基に保健師や運動指導員が、個々の体力に合った運動プログラムを用意します。その後、週2回以上のトレーニングを行い「健康・体力ノート」に記録していくというものです。

専門家が、あなたの健康づくりをサポートします。NPOの知恵で企画・運営同センターを管理、運営し

ているのは、NPOまちづくり山岡です。同団体は、平成18年度から指定管理として、同センターの他、介護施設やイワクラ公園などを管理・運営しています。

NPOまちづくり山岡が運営することにより、NPO法人ならではの目線で、民間の知恵を生かした企画・運営が可能となりました。

さらに同じ建物には、デイサービスセンターゆとりやシヨートステイほのぼの荘、国保診療所があり、それらと連携をとりながら相互の利用促進を図っています。施設間で連携を行うことで、使いやすい施設にします。

市民の健康づくりを、行政と協力しながら取り組んでいます。

## 健康教室の案内

- リハビリヨガ教室  
首や肩など体の痛みを和らげ体の動きを良くします。
  - アクアビクス教室  
リズムに合わせて、水中運動をします。
  - ピラティス教室  
呼吸に合わせてなめらかに体を動かし、体の奥深くにある筋肉を鍛えます。
  - 水中運動教室  
水中で行う運動で、自然に有酸素運動ができ、生活習慣病を予防・改善できます。
  - 筋トレを暮らしの中に  
日常生活の中でできる簡単なストレッチや筋トレです。
  - スッキリダイエット教室  
歩く基本姿勢を学び、脂肪燃焼に効果抜群な有酸素運動をします。
  - いきいき健康体操  
音楽に合わせて、楽しく動く簡単なリズム運動をします。
- ※広報えな 15日号でお知らせしますので、申し込みください

## 施設の紹介

- ・営業時間 午前10時～午後9時
- ・休館日 月曜日・年末年始（月曜が休日の場合は、翌日）
- ・料金 大人300円、小・中学生150円
- ・11枚回数券 大人3,000円、子ども1,500円
- ・その他 小学生以下の方は、保護者同伴で利用ください。水泳は、午後4時からとなります。
- 〒509-7603 恵那市山岡町上手向1207-1（山岡振興事務所前） ☎56-4066

## 施設を利用する

血圧測定で体調を確認



受付票に血圧などを記入



受付票と料金を支払う



## 自身の体を知る

体重や筋肉量などを測定



記録を付けて体調を管理

