



市スポーツキャラクター
サリーナ

もっと使いやすく、もっと身近に

まきがね公園体育館 健康体力センター



市スポーツキャラクター
ハナッキー

がリニューアル！

平成31年4月、まきがね公園体育館と健康体力センターが改修工事を終えリニューアルオープンしました。ここでは、新しくなった施設について紹介します。
問い合わせ スポーツ課☎26-2111(内線483)、市体育連盟☎25-6478



利用しやすい施設に

市のスポーツ拠点であるまきがね公園体育館は、昭和63年4月にオープンしました。以来30年以上にわたり、スポーツ活動や各種イベントの開催など、市民を中心に多くの方が利用しています。

長年の使用により、施設全般の老朽化が進んでいました。そこで、今まで以上に利用しやすい施設になるようにと、平成30年度に事業費約1億9千9百万円をかけて改修工事を行いました。

どこが新しくなった？

アスリートや日頃から運動している人だけでなく、高齢者や障がいを持つ方、小さい子どもを持つ方などにも使いやすく、身近に感じてもらえる施設になりました。

全てのトイレを洋式化

これまで、まきがね公園内のトイレは、多目的トイレを除き全て和式でした。今回の改修工事で、幅広い方が利用しやすくなるよう、全てのトイレを洋式にしました。

オストメイト対応トイレの設置

オストメイトとは、病気や事故などで消化管や尿管が損なわれたため、腹部などに排せつのための人工肛門や人工ぼうこうを造設している人のことです。オストメイト対応トイレは、そのような方も利用しやすい機能を備えたトイレです。1階多目的トイレに新しく設置しました。

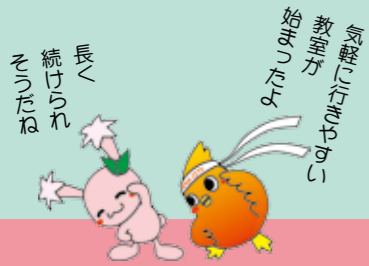
健康体力センタートレーニング機器の更新

高齢者や障がい者の方が利用できるように、高齢者・障がい者向けのトレーニング機器4台を新しく導入しました。その他、既存の機器を次のように更新しました。

- ・ウエイトトレーニング機器10台
- ・フリーウエイトトレーニング機器7台
- ・有酸素系トレーニング機器12台
- ・その他ストレッチマット、血圧計、体組成計など一式

その他の改修工事概要

- ・屋根塗装
- ・館内空調設備
- ・アリーナ壁面補強
- ・外壁補強
- ・館内照明取り替え
- ・館内床張り替え



マシンを使ったトレーニング指導や、講師のフリーレッスン(ヨガ、エアロビなど)が受けられる「まきがね健幸運動教室」を今年から新しく始めました。市立恵那病院で健康診断を受けた結果、健康改善に運動が適していると判断された方には、まきがね健幸運動教室を勧めます。病院から勧められた方だけでなく、誰でも参加できます。

恵那病院と提携!

まきがね健幸運動教室

とき 毎週木曜日午前10時〜11時半
定員 15人程度(先着順)
料金 500円/回
講師 篠宮澄子氏
その他 事前に申し込みが必要

利用の流れ

事前に必ず講習を受ける必要があるんだね



トレーニング講習会に予約

健康体力センターの機器を利用するには、事前に講習を受ける必要があります。日程は本紙12頁でお知らせしています。



機器の使い方の講習を受ける

年齢や体力に合った機器を安全に利用するため、1時間程度の講習を受けます。
料金 520円 持ち物 屋内靴



受講済証をもらったら利用可能!

受講が完了すると、受講済証がもらえます。健康体力センター利用時に、窓口に提示ください。

まきがね公園体育館にあるトレーニングジム

健康体力センターに行ってみよう!



ハナッキーとサリーナが案内するよ!

利用可能日 火~日曜日 午前9時~午後9時半(日曜日・祝日は午後5時まで)
休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)
料金 市民(高校生以上) 200円/回(高校生と65歳以上は半額)
市外(高校生以上) 300円/回(高校生と65歳以上は半額) ※障がい者は市内外問わず無料

センター内にはこんなトレーニング機器がそろっています



ニューステップ▶
車椅子の方でも乗り降りできます。

◀ボディーリペア
負荷が少なく、女性や高齢者、障がいを持つ方にも使いやすいマシンです。



指導者の声



足立 真司さん
(健康運動指導士)

高齢者・障がい者向けのトレーニング機器を新しく導入しました。障がいを持つ方は個別のトレーニング講習も可能です。センターの利用は高校生以上が対象ですが、保護者の同伴を条件に中学生トレーニング教室も開催しています。小さい子どもがいる方には、月に2回、ボランティアによる託児も受け付けています。ぜひ幅広い方に利用してほしいです。

利用者の声



なほり 宜則さん
(飯地町・57歳)

6年前から通い始めて、週に3回利用しています。自分のトレーニングの傍ら、相談員として利用者の方へのアドバイスも行っています。健康体力センターは60代や70代の利用者も多く、トレーニング仲間とおしゃべりしながら気軽に通っている方もいます。利用期限のないお得な回数券もあり、無理なく長く続けるにはぴったりの場所だと思います。

自分に合ったトレーニングを無理なく長く続けられる場所



体力や目的に合わせて選ぼう!

▼フリーウエイト



▲エアロバイク

▼筋力トレーニングマシン



▶高精度バイク▶
アスリート向けの高負荷運動が可能です。

