いきいきルームを利用しませんか？

保健福祉センター1階に、運動機器を利用して体力づくりや介護予防につながる健康づくりができる施設「いきいきルーム」があるのをご存じですか。

ここでは、各種トレーニングマシンが充実しており、個々の体力やニーズに合わせてトレーニングできます。

◀▼充実した運動機器

▼▶個別アドバイスの様子

マシントレーニングは、鍛えたい筋肉を簡単に正しく鍛えることができる合理的なトレーニング方法です。運動習慣のない人や、体力の衰えた高齢の人も、無理なく筋肉を鍛えることができます。

また、専属の理学療法士が運動のアドバイスや個別運動プログラムの提案、指導を行なっています。

利用するには

初回説明（登録・利用の仕方などの説明）を受けてから利用できます。

現在は、新型コロナウイルス感染症の予防のため、入館人数に制限を設け、完全事前予約制になっています。利用当日の2週間前から予約できますので、開館スケジュールをご確認の上、電話または窓口で申し込んでください。

●利用できる人

市内在住の18歳以上の健康な人（医師により運動制限をされていない人）

●利用料

1回200円（利用時間は1時間30分まで）

いきいきルームの開館時間

曜　日	時　間
月・水・金	12:00～17:00
火・木	12:00～20:00
土	9:00～11:00 12:00～17:00

※ルーム内消毒のため一時閉館時間あり

●持ち物

室内用運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装、ロッカー使用料（100円、使用後返金されます）

●その他

身体機能・運動機能の改善を目指した「生活支援・運動教室アンチエイジング教室」や「特定保健指導」なども実施しています。市民の皆さんの健康寿命を延ばすための施設として、ぜひご活用ください。

●申し込み・問い合わせ

いきいきルーム
☎33－7277

▲いきいきルームのスタッフ

新しく始まった「いきいき百歳体操自主運営教室」

2つの自主運営教室が新たに始まりました。運動は一人で行うより、仲間と一緒に行う方が効果的です。感染予防対策をしっかり行なった上で社会活動に参加しましょう。

若竹会百歳体操教室

令和3年10月から始まりました。「百歳体操」以外にもラジオ体操やチューブを使ったトレーニングなどを行なっています。

●実施日　毎週日曜日
●時間　午前10時～
●場所　柱本小学校

百歳体操サクラ

令和3年10月から始まりました。旧山内幼稚園に、大きな桜の木があり、そこから教室名を「サクラ」と名付けました。

●実施日　毎週火曜日
●時間　午前9時30分～
●場所　山内防災センター

100歳おめでとうございます

廣澤みさを（ひろざわ）さん（神野々）大正10年12月生まれ
城幸子（じょうゆきこ）さん（山田）大正11年1月生まれ
福井史朗（ふくいしろう）さん（東家）大正11年1月生まれ
下坂節子（しもさかせつこ）さん（慶賀野）大正11年1月生まれ
池田禎（いけだてい）さん（学文路）大正11年1月生まれ
東照子（ひがしてるこ）さん（　妻　）大正11年1月生まれ
伊藤保子（いとうやすこ）さん（高野口町伏原）大正11年2月生まれ
西野テル子（にしのてるこ）さん（胡麻生）大正11年2月生まれ
田中波代（たなかなみよ）さん（高野口町名古曽）大正11年2月生まれ
大槻トミヱ（おおつきとみえ）さん（高野口町向島）大正11年3月生まれ
米田密枝（よねだみつえ）さん（南馬場）大正11年3月生まれ
山本富恵（やまもとふさえ）さん（小原田）大正11年4月生まれ
土井絹代（どいきぬよ）さん（隅田町霜草）大正11年4月生まれ
村山光三（むらやまみつぞう）さん（高野口町大野）大正11年5月生まれ