

さわやかだより

# トレーニング室で運動しませんか？



**冬** は気温が低く、足元が悪いなどの条件で屋外での運動が難しく運動不足になります。

天候に左右されることなく体を動かせるトレーニング室を利用してみませんか？

継続して運動することで心肺機能や筋力の向上およびダイエット効果による血圧・血糖・コレステロール値の低下、疲れにくくなる、肩こり・腰痛が楽になるなどの効果が期待できます。

町にはトレーニング室が2カ所ありランニングマシンやエアロバイク、各種筋力トレーニング機器があります。

## 運動するときの心得

- 強度や量を調整し、できそうな運動から始める
- 1日40分以上の歩行かそれと同等以上の強度の

身体活動を推奨

- 筋力、バランス、柔軟性など多様な運動を週3回以上行う
- 有酸素運動（ウォーキングやエアロバイクなど）と筋力トレーニングを組み合わせ、週2～3回を目安に継続的に行う
- 座りっぱなしの時間が長過ぎないように注意（立位困難な人も少しでも体を動かす）。安全に配慮して転倒などに注意
- 回数は約10回を2～3セット、余裕ができたら強度を上げて10回を2～3セットまたは20回を2～3セットと増やすことを推奨

（厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より改変引用）

## ▼トレーニング施設の案内

	虻田地区	洞爺地区
住 所	さぼーとステーションゆうあい 洞爺湖町高砂町128番地5	洞爺ふれ愛センター2階 洞爺湖町洞爺町132番地2
開館曜日 時間	火・木・土曜日 13時～20時30分 日曜日 10時～17時30分	月～金曜日 8時45分～17時30分
料 金	1日券 200円／回数券（11枚綴り）2,000円 1ヶ月券 1,500円／1年券 10,000円 ※各券の販売はトレーニング室受付で行っています ※1年券購入時は写真（縦2.5cm×横2cm）が必要です ※75歳以上の方は身分証明証を持参するといつでも無料で利用できます	
利用できる人	原則として高校生以上（医師から運動を禁止されている人、健康上問題がある人、飲酒している人、迷惑行為を行った人などは利用できない場合があります）	
持ち物	運動用シューズ、運動に合った服装、着替え、タオル、水分など（虻田地区的トレーニング室にはシャワー室が併設されていて使用可能です）	



洞爺ふれ愛センター



## あなたも“健康づくり推進員”になりませんか？

町では令和8年4月から新たに健康づくり推進員としてボランティア活動してくださる方を募集いたします。健康について振り返り考えてみたい、健康づくり活動に積極的に参加したいという方、一緒に活動してみませんか？

任期：令和8年4月1日から2年間

申込締切：3月19日（木）

### 【お問い合わせ・お申込み】

洞爺湖町健康福祉課（☎ 76-4006）または  
メール（ken\_center@town.toyako.lg.jp）まで



問合せ 健康福祉課（☎ 76-4006）