

～2月は生活習慣病予防月間です～

自分に合った運動を楽しく

2月は、日本生活習慣病予防協会が定める「全国生活習慣病予防月間」です。

最近体を動かしていますか？健診の結果で気になることはありませんか？生活習慣病には高血圧、糖尿病、脂質異常症などがあり、放っておくと症状が進行し、心臓病や脳卒中など重症化していきます。

生活習慣病の原因の一つは運動不足です。生活習慣病の予防・重症化を防ぐためには、無理なく自分に合った運動を続けることが大切です。今回は、運動ができる市の主な施設や活動を特集します。

屋内市民プール

問合せ ☎②5586

年間を通じて温水のプールでの水泳、室内でのトレーニングができます。

プールは25メートルが6コースあります。トレーニングルームには、7種のマシンがあります。

ところ 原町区小川町553-1

利用時間 (水曜日休み)

プール ①9時30分～11時30分

②12時30分～14時30分

③15時～17時 ④18時～20時

トレーニングルーム

①10～15時 ②16時～20時

(土・日曜日、祝日は10時～18時)

利用料金 プール 大人1回500円

トレーニングルーム 大人1回500円



温水プール



トレーニングルーム

スタッフ の声

一人一人に合った 運動のアドバイス



屋内市民プールスタッフ

佐藤 裕也さん
JATI認定
(トレーニング指導者)

トレーニング指導者として、利用者一人一人の目的に応じたアドバイスをしています。内容は個人の体力や生活によって異なりますが、運動に関するだけでなく、食事のバランスを含めたアドバイスなどしています。

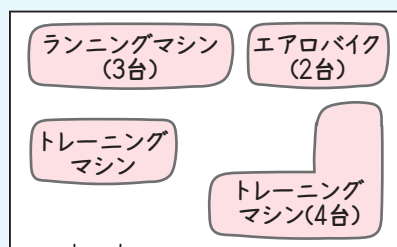
利用者は、水中でのウォーキングのみの方からトレーニングした後にプールで泳ぐという方まで様々です。

水中であれば浮力が働いて足腰への負担が少なく歩くことができ、例え転倒しても水圧で浮くので足腰が悪い方にもおすすめです。

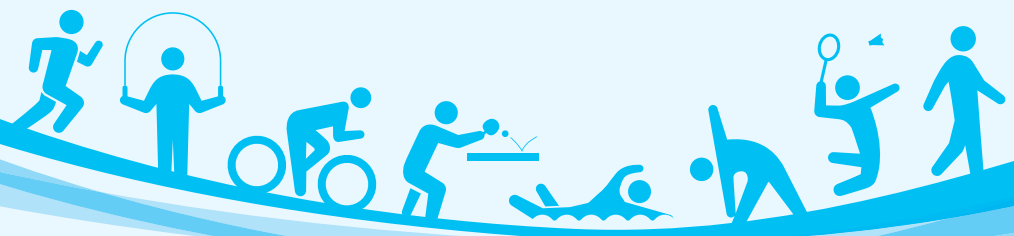
水中では水圧がかかり、高血圧の方に血圧低下の効果があります。水中ウォーキングだけでも十分な運動になるので、普段体を動かさない方も気軽にご利用ください。



トレーニング
ルーム案内図



出入口



原町生涯学習センター 「サンライフ南相馬」

問合せ ☎②5322

ランニングマシンやコンビネーションマシンなど、さまざまな機器で各種トレーニングが行えます。

利用時間 9時～21時

利用料金 大人1回250円



コンビネーションマシン



トレーニングルーム内の様子

利用者 の声

天候を気にせず トレーニング



佐藤 則彦さん

健康診断の結果を見て、血糖値や血圧の数値が気になり通い始めました。

トレーニングルームの魅力は二つあります。一つ目は室内なので、雨の日でも運動できることです。室内で歩いたり走ったりできるランニングマシンは欠かせ

ず利用しています。

二つ目は他の利用者と和気あいあいとトレーニングできることです。ここで仲良くなった人もたくさんいます。

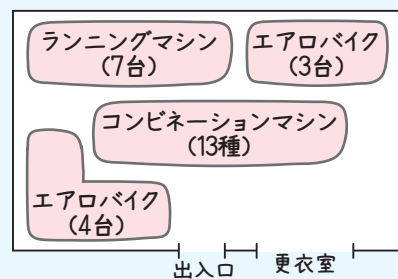
数値は下がりましたが、トレーニングルームでの交流が楽しく、今でも通い続けています。

現在の目標は、体を動かして、いつまでも孫たちと一緒に元気に過ごすことです。



ランニングマシンで汗を流す佐藤さん

トレーニング
ルーム案内図



雲雀ヶ原陸上競技場

問合せ 太田大甕スポーツクラブ ☎②8951

週3日、夜間に400mトラックを一般開放しています。

仕事帰りのランニングやウォーキングにご活用ください。

全面貸切の際は利用できません。陸上競技場の掲示板で解放日をお知らせします。

とき 火・木・土曜日

18時～20時 (4月～10月)

17時～19時 (11月～3月)

夜間一般
開放

