

「チャットネス」のご案内

(マシン筋力セルフトレーニング事業)

和束町健康福祉交流センター２階にトレーニングマシンが設置されました。体を動かす機会が減ると筋力はどんどん低下していきます。健康維持や筋力低下予防のため、トレーニングマシーンをを使って運動をしてみませんか。

[チャットネス・・・ちゃのばでちゃちゃっとフィットネス]

対 象 者	ご自身でトレーニングができ、トレーニングマシン利用の説明を受けた方
利用できない方	次のいずれかに該当する方は安全のため利用いただけません。 ① 介護認定が要介護１～要介護５の方 ② 医師から運動を禁止されている方 ③ 高血圧や不整脈等の症状があるが、医学管理されていない方
利 用 場 所	健康福祉交流センター２階
利 用 時 間	８：３０～１７：００（土日、祝日を除く）
利 用 方 法	利用にあたっては、和束町社会福祉協議会への登録が必要です
使用料	無料です
マシンの種類	・ウォーキングマシン ２台 ・フィットネスバイク ２台 ・レッグエクステンション １台
注 意 事 項	・ ご自身の体調を確認し、無理のない範囲で実施してください。 ・ 運動しやすい服装と靴で利用してください。 ・ 飲酒後の運動は危険ですので、利用は認められません。 ・ 送迎はありませんので、ご自身でお越しください。
お問合わせ	和束町社会福祉協議会（TEL：78-3312）

