

この春！ 総合体育館で 運動やスポーツ 始めませんか



当別町総合体育館・白樺コミュニティーセンター・当別小学校水泳プールの3施設は、「ふれスポ with AMB」が指定管理者となり、町民のニーズに対応した施設づくりと運営を行っています。

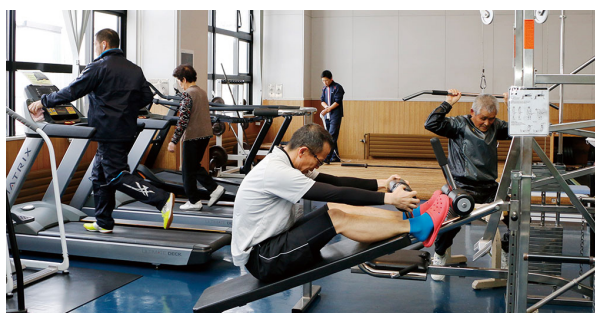
これからも新たな事業や快適な施設づくりに取り組めますので、ご利用ください。なお、4月から料金体制が少し変わります。

●気軽に！健康のために！ トレーニング室へレッツゴー！

総合体育館のトレーニング室には、ランニングマシンやエアロバイクなど、各種マシンを豊富に取り揃えています。高校生以上の方はどなたでもご利用できますので、ぜひ一度ご利用ください。

《町民料金》

- ・高校生 1回 90円
- ・大学生、一般 1回 200円
- ・65歳以上の方は無料で利用できます



総合体育館にはインストラクターが常駐しており、トレーニングマシンの使用方法やあなたにあったトレーニング方法など、親切丁寧に指導します。

■4月からのメインインストラクターご紹介

0歳から100歳までの町民の方に生涯学習という観点から運動を通して、健康な体づくりを余暇の充実につなげてもらえればと思っています。さまざまな運動の機会を提供していきますので、今まで運動から遠ざかっていた方も、ぜひ一度総合体育館へ来てください。お待ちしております。



石山房弥さん
(日本体育協会公認スポーツインストラクター)

●トレーニング室の利用者に聞きました！ ～始めたきっかけ、おすすめなど～



左から
田中信子さん（白樺町在住）トレーニング歴5年
相田鉄雄さん（六軒町在住）トレーニング歴12年
菅原キクさん（弥生在住）トレーニング歴20年

＜田中信子さん＞

シェイプアップのために始めました。トレーニングをすることで、体形を保っています。右膝を曲げることがつらい事がありましたが、インストラクターに教えてもらった運動をしているうちに、良くなりました。以前は病院で治療していたことが、運動で治すことができ驚きです。トレーニング室にはストレッチマットも敷いてあるので、トレーニングの合間にストレッチをするのがおすすめです。

＜相田鉄雄さん＞

病気を患い入院したことで体重が10kg減って体力がおちた頃、健康を取り戻すために運動を始めました。皆さんまずはトレーニング室に来てみてください。無理をしないで、続けることが大切です。多少痛いところがあっても、動いているうちに良くなります。自転車（エアロバイク）を15分でもこぐのが、一番気軽にできておすすめです。私を見かけたら、気軽に声をかけてください。

＜菅原キクさん＞

左膝の下にケガをしたことがあり、リハビリのために始めました。午前中は体育館でトレーニングをして、午後は趣味のパッチワークをして、充実した日々を過ごしています。楽しいのでぜひ来てみてください。外を眺めながら、歩くマシンが手軽でおすすめです。

3人が口をそろえてお話ししてくれたのが、トレーニング室では顔見知りも増えて、お話ができる楽しみもあります。自分がトレーニングに顔を見せないと、周りの方に心配されてしまうこともあるそうで、毎日通う励みにもなっているそうです。



大学生も部活のためにトレーニングをしていますので、若い方もお気軽にどうぞ。

左の「パワーラック」は、4月に新しくなりました。トレーニング室でお試してください。

●ふれスポ教室では、ご自身にあったプログラムで運動ができます。

「シェイプアップをしたい」「肥満が気になる」「筋力低下を防ぎたい」「どんな運動をしてよいかわからない」とお悩みの方、運動を何か始めたい方は、ぜひ一度お越しください。4月中は無料体験もできます。

①心と身体の健康づくりプログラム

あへあほ体操、ヨガ、バランスボール、気功など。

②スタジオプログラム

ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクスなどの有酸素運動など。

※4月から新メニューも始まります

- シニア世代の運動教室 木曜 14時～
- 男の運動教室 木曜 18時～
- トレーニングサポート講座 金曜 13時～



■体成分分析装置を導入しました！

～自身のカラダを知ってトレーニングを～

体成分・体脂肪・筋肉量など、身体のバランスを測定できます。結果をもとに効果的なトレーニングが可能です！

測定は裸足で約30秒間、機械に乗りグリップを握るだけ。インストラクターが、あなたにあったトレーニング方法を教えてくれます。



InBody		測定用紙の一部 多くの項目が測定できます	
ID	身長 約165cm	年齢 60代	性別 男性
体成分分析 Body Composition Analysis		体水分量 (L)	42.3 (34.3-41.9)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	11.5 (9.2-11.2)	
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	3.89 (3.18-3.88)	
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	22.5 (7.3-14.6)	
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重量 (kg)	80.2 (51.8-70.2)	
筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis		標準	差
体重量 (kg)	50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 200 %	20.2	
体脂肪量 (kg)	50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	54.5	
体脂肪率 (%)	20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 %	22.5	
InBody点数 InBody Score		74/100点	
*体成分の詳細に基づいた点数です。筋肉量が多ければ100点を越えることもあります。			
体重調節 Weight Control		適正体重量	67.9 kg
		体重量調節	-12.3 kg
		脂肪調節	-12.3 kg
		筋肉調節	0.0 kg
栄養評価 Nutrition Evaluation		タンパク質量	良好 □不足
		ミネラル量	良好 □不足
		体脂肪量	良好 □不足
		筋肉量	良好 □不足
筋肉均衡 Lean Balance		上半身均衡	均等 □やや不均等 □不均等
		下半身均衡	均等 □やや不均等 □不均等

●ふれスポ会員は 月会員がお得です！

～月会員の特典～

- ・ふれスポ教室（心と身体の健康づくりプログラム、スタジオプログラム）に何回でも参加できます。
- ・トレーニング室を無料で利用できます。

※料金を一部改訂しました（4月1日より）

＜会員は必須＞

ふれスポ会員年間登録料 2,000円

＜どれかを選択して、参加してください＞

- ①教室1回参加につき 600円
- ②回数券(12枚綴) 6,000円(2枚分がお得！)
- ③月会員 ☆一般会員(18歳以上) 月額3,000円
☆シニア会員(65歳以上) 月額2,500円

※お得な「6カ月契約」「1年契約」もあります。
※ジュニア向けのプログラムもあります。小学校へチラシを配布しますので、ご覧ください。

▼詳細

総合体育館（ふれスポ with AMB 事務局）

電話 22 - 3833 FAX 22 - 3832

Eメール info@tobetsu-gym.jp