

より効果的なマシンの使い方教室

を開催します！

長谷健康増進センターのトレーニングルームをご存知でしょうか。
身近に運動できる施設はあるものの、「運動を始めるきっかけがない」
「運動はしたいけどマシンの使い方がわからない」など悩んでいませんか。

そこでマシンの使い方を学ぶ教室を開催します。ぜひご参加下さい。

日時：6月6日（金） 13時15分～15時30分

会場：長谷健康増進センター トレーニングルーム

対象者：おおむね50歳～79歳までの方

定員：10名程度

（先着順。定員になり次第、受付を終了することがあります。）

申込締切：5月23日（金）

参加費：無料



内容

- ・運動による効果についての話（保健師・理学療法士より）
- ・理学療法士によるマシンの使い方の説明と実践
- ※運動前に血圧を測定します
- ・筋肉量や体脂肪量などがわかる体組成計で自分の体を振り返る

持ち物：運動靴、飲み物、タオル、筆記用具 など

参加希望の方は下記へご連絡ください。

※トレーニングルームの詳細については、
裏面をご覧ください。

申し込み・問い合わせ

長谷総合支所 市民福祉課 竹村

電話 98-1144



ダイエットや体力向上など自分の目標に合わせ自由にトレーニング

更衣室もあります

運動を通してココロとカラダを育てる

健康で 元気な身体を いつまでも

床暖房で冬でも暖かい室内

充実の運動機器

散歩だけでは物足りない方におススメ

長谷健康増進センター トレーニングルーム

自然な環境 × 健康と運動

◆営業時間

月・水曜日 13:00~19:00

火曜日 13:00~17:00

木・金曜日 9:00~12:00・13:00~17:00



※教室などでトレーニング室を利用している場合にはご利用いただけません。
(日程表にてご案内しております)

◆利用券料金

1日券 : 300円 (500円)

1ヶ月券 : 1,000円 (1,500円)

※ () は伊那市外の方の利用料金です。

※高齢者いきいき健康券が使えます。



◆お問合せ先

長谷保健福祉係 (健康増進センター内)

〒396-0401

伊那市長谷非持569番地1

Tel : 0265-98-1144

