

『健康のための3大トレーニング』というのがあります。この3種類の運動を定期的実践することで、今の自分のカラダの状態を維持したり、さらにより良い状態にすることができます。その運動は…

(1) 柔軟運動 (2) 有酸素運動 (3) 筋力トレーニング。

**柔軟運動**は、カラダの動き～曲げ伸ばし等～がちゃんとできるカラダであるためのしなやかさ柔らかさを維持・高める運動です。ストレッチなどがその運動。たとえばヒザ。太ももの前側の筋肉が硬くなるとヒザを曲げにくくなりますし、太ももの後側の筋肉が硬くなるとヒザがしっかり伸ばせなくなります。つまり、立ち座りが辛くなったり、すたすた歩くのが苦手になったりします。

**有酸素運動**は、ばてないカラダづくり、血管の若さを保つ、脂肪減少などの効果があり、歩く走る、泳ぐ、踊るなどの運動です。たとえば畑仕事。以前は日が暮れるまで頑張れたのに、最近は半日でくたびれてしまうのは、カラダのスタミナ不足が大いに考えられます。

**筋力トレーニング**は、筋力・姿勢・体形の維持向上、血糖値改善、血圧安定などの効果があります。スクワットやフックン、コアトレなどの運動種目になります。ちょっとした荷物運びでもヒザや腰を痛めそうなのは筋力低下が原因かもです。

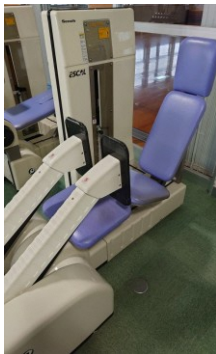


トレーニングルームではこの3大トレーニングが効率的にできます。お勧めの運動を少しご紹介します！



- ① ストレッチポール(フォームローラー)で股関節・肩甲骨周辺をほぐし、柔軟性アップ！日頃の「こり」解消！
- ② 全身の筋肉で弱らせたくない部位 No.1 は太もも。全ての人にやってほしい筋トレ(言い過ぎ！?)はスクワット！人は脚から弱るとのこと。

しかも「歩く」だけでは加齢とともに弱る筋力を防ぐことは難しい。なので筋トレも大切。スクワット効果のあるお勧めマシンが「レッグプレス」！ぜひやってみていただきたい！



③ 有酸素運動マシンはここには3種類。トレッドミル(歩く走る)、自転車こぎ、階段上り  
あなたのお気に入りを見つけよう！



## 資格講習会・運動教室 4・5月

利用資格講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

- 14:00～15:30… 4/9(火)・23(木) 28(火)
- 19:00～20:30… 4/8(水)・24(金)

★受講料¥400 ★定員 15名

\*5月の日程は4月に入ってお問い合わせください。



利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

- 4/1(水)・17(金), 5/13(水)・22(金) / 19:00～20:30

★受講料¥400★定員 10名\*要予約当日 18時迄

\*中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用可能。



定期健康教室／藤島文化スポーツ事業団

- すっきりしよう教室 《第2・4 火曜 10:00～11:00》

4/14・28, 5/12・26 \*自由参加¥100【会場】藤島体育館

- 八栄島さわやかストレッチ 《第1・3 木曜 10:00～11:00》

4/2・16, 5/7・21 \*自由参加¥100【会場】八栄島活動センター

- 東栄さわやか教室 《第1・3 木曜 14:00～15:00》

4/2・16, 5/7・21 \*自由参加¥100【会場】東栄活動センター

- 渡前さわやか教室 《第1・3 金曜 14:00～15:00》

4/3・17, 5/1・15 \*自由参加¥100【会場】渡前活動センター

- ぽっぽのスパ体 《第1～4 火曜 14:00～15:00》

4/7～28, 5/12～26 \*自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

\*5/5 は祝日のため休みです

トレーニングルーム休み

定休日：毎週月曜(祝日の月曜も休み)