

碧南市農業活性化センター あおいパーク

筋トレルーム60のご利用について

利用者の体力レベルに合った刺激で、過度な負荷をかけることなく
筋の再活性化をはかります。

トレーニングを続けることにより、自然に生活や運動の中に
「できるが増える喜び」を感じながら、
生きがいのある、健康で幸福で豊かな生活を送りましょう。

※体調や身体状況によりご利用をご遠慮
頂く場合がございます。
あらかじめご了承ください。

碧南市 あおいパーク「筋トレルーム60」

(愛知県碧南市江口町3丁目15番地3)

利用時間：①午前9時30分～12時（受付11時30分まで）
②午後1時～3時30分（受付3時まで）

休館日：あおいパークの休園日、水曜日午後

対象者：60歳以上の市民の方

利用料：無料（碧南市の介護予防事業として行っています）

持ち物：室内用の運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

その他：安全かつ効果的にご利用いただくため、指導員を配置しています
初めてご利用の際は、利用登録、講習受講が必要です



「筋トレルーム60」は自分のペースで運動できる施設です

ご利用にあたってご不明な点は、常駐のスタッフにお気軽におたずね下さい♪

立ち座り・歩行動作の安定、姿勢の改善などの効果が期待できるマシンがあります

サーキット トレーニング

体力維持に必要な有酸素運動と筋力トレーニングが両方行えます。
高齢者に負担が少ないマシンで、無理なく楽しく、継続してご利用
いただける運動方法です。

エアロバイク

エアロバイクは膝や腰への負担が少なく、ウォーキングと同様な有酸素
運動ができるマシンです。

フリースペース

マシンを使用していない時も、フリースペースでゆったりと体を整える
ことができます。ストレッチポール等も常置していますので、ぜひお気
軽にお使い下さい。

マシンの詳細は裏面をご覧ください

【お問合せ】

碧南市保健センター（健康課 成人保健係）

電話 0566-48-3751

「筋トレルーム60」のご利用

筋トレルーム60にきたら・・・
自分のファイルを探します。



利用時間

- ①午前 9時 30分～12時（受付11時30分まで）
- ②午後 1時～3時30分（受付3時まで）

対象者

60歳以上の市民の方

1 まずは体調チェック

血圧測定・セルフチェック（体調はよいか？痛みはないか？など）を行い、ファイルへ記入
※体調や身体状況によりご利用をご遠慮頂く場合がございます。あらかじめご了承ください。



2 お好きなマシンで運動しましょう

エアロバイク

安全かつ効果的に
有酸素運動がで
きます。



フリー スペース

ストレッチポールなど
ご自由にお使いいただける
場所です。



サーキット トレーニング

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、無理なく効果的に運動できます。



太ももの前と裏を
鍛えることができます。



胸と背中を
鍛えることができます。



太ももの内側と外側を
鍛えることができます。



マットの上でお好きな
足踏みステップなどの
有酸素運動をしましょう！



脚とお尻を
鍛えることができます。



肩と背中を
鍛えることができます。



お腹をひねる筋肉を
鍛えることができます。