

阿久比スポーツ村トレーニング室特集 **その2**

年齢に応じて、無理なく筋力アップ

今回は筋力アップが行える「ダンベルコーナー」と「ジョーバ」を紹介します。

ジョーバ



普段あまり使わない筋肉を強化

乗馬をしているような感覚で、体を前後左右に大きくゆっくり動かします。

シートから落ちないようにバランスを取ることで、反射的に腹筋、背筋、太ももの筋肉など、普段使わない筋肉を鍛えることができます。

腰痛、足腰や首、手にしびれや痛みの症状がある方、不安のある方は、必ず医師に相談の上、使用してください。

使用時間 月曜・水曜・金曜日 午前9時～午後9時
火曜・木曜・土曜・日曜日 午前9時～午後5時
使用料 トレーニング室(中学生以上)
1回200円 回数券2,000円(11回分)
温水シャワー1回100円
問い合わせ先 阿久比スポーツ村 ☎(49)2500

ダンベルコーナー



自分の体力に合わせて筋力アップ

ダンベルの重量は1キログラムから10キログラムまでの種類があります。

腕、肩、腹、背中、足などさまざまな部分を集中的に鍛えることができます。

エクササイズメニューも用意しています。ご利用ください。

初めてトレーニング室を利用される方は講習会を受けてください。
毎月 第2・第4日曜日午前10時～正午、第1土曜日午前10時～正午、
第3水曜日午後7時～午後9時(電話予約必要)

シリーズ 市内エコアクションプラン

阿久比町が地球温暖化防止に向け作成した「市内エコアクションプラン」の中から、具体的な取り組みを紹介いたします。

【アクション】

ノーマイカーデーを実施します。

奇数月の第三金曜日をノーマイカーデーとします。

通常自動車やバイクで通勤している職員が、特別な事情がない限り、自主的に公共交通機関(電車など)、自転車、徒歩といった環境負担の低い通勤を実施します。

職員一人ひとりが、温室効果ガス(二酸化炭素など)の削減目標を設定します。各自で記録を付け、年間の温室効果ガス削減量や生活に身近なガソリン消費の削減量を知ること、節約意識を刺激し、地球温暖化防止への意識も向上させることができます。

ノーマイカーデーでは、自転車や徒歩での通勤が主となるため「ガソリンより脂肪を燃焼させる」ことができ、日ごろの運動不足解消にもつながります。まさに一石二鳥の取り組みです。

今月は、七月十七日が「ノーマイカーデー」です。

問い合わせ先 総務課庶務係
☎(48)1111(内207)