

個別相談メニュー(無料)

ロコモ・体力チェック 1回40分程度

自分の体力・運動能力を確認し、個人の状態に合わせたトレーニングを紹介します

トレーニング内容

ロコモ予防・各種ストレッチ・各種筋トレ・腰痛などの予防・体力づくり など

ロコモ(ロコモティブシンドローム)ってなあに?

ロコモは筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器の障害のために、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます

各種教室

ゆったりとリラックスして受けられる強度の軽い教室から、たっぷり汗をかいて気分爽快になれる強度の高い教室まで、さまざまなエクササイズを開催
是非!ご参加ください!



利用案内

- 場所** 南牧村老人福祉センター2階
- 対象** 15歳～おおむね80歳程度
- 利用日** 月～土・祝祭日 8:30～19:00
(土・祝祭日は17:00まで)
※日曜・年末年始は休み
- 利用料金** 登録料 6ヶ月 1,000円
(村民以外 2,000円)
※室内シューズを必ず着用してください

申し込みから利用まで

申し込み 役場1階にて手続き
基礎講座を予約(随時受付)

基礎講座

予約した日にヘルスアップステーションへ
各種マシンの使い方の説明と体験(1時間程度)
利用証を受けとったらいつでも自由に利用できます

さあ!トレーニングSTART!!

南牧村ヘルスアップステーション

問い合わせ
南牧村役場 住民課 保健師
☎ 96-2211



南牧村

ヘルスアップ ステーション

利用案内

Health UP Station

ちつと元気で
いるために…
カラダを動かす
健康習慣!



有酸素運動

主に脂肪をエネルギーとして持久力を高めます



脂肪を燃やせ!!

トレッドミル (3台)



- 速度：時速0.4～20km
傾斜：0～15%
- ゆっくり歩きから急坂のランニングまで!
- 体力づくりや減量などの基礎トレーニングに



エアロバイク (5台)



- ペダルの重さ・回転数で負荷を調節
- 関節への負担が少なく、トレーニング初心者でも使いやすい!

筋力トレーニング

主に糖質をエネルギーとして筋力を高めます



ロコモに効果あり!

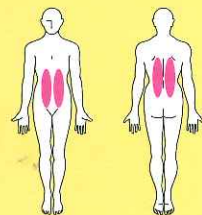
レッグプレス



部位：
ふともも前面

- 下肢の筋力アップ
- ロコモ予防・膝痛の予防・スポーツのレベルアップに

腹筋・背筋



部位：おなか・背中・腰

- 腹筋・背筋をバランスよく整えることで、腰痛予防にも効果的
- イスに座って行えるので、負担が少なく安全

ラットプル



部位：
背中・腕

- 姿勢の改善・肩こり予防に効果的
- 普段使いにくい肩甲骨周囲をトレーニング

チェストプレス



部位：胸・腕

- 腕立てと同じ動作
- イスに座り少ない負担でピンポイントに鍛えます!



ショルダープレス



部位：肩周囲

- 肩周囲全体の運動
- 動かす早さでマシンの負荷が変動