

高齢者・障がい者トレーニングセンター (なごみ館)

この施設は、健康づくり、体力づくり、介護予防などを目的に各教室を行っています。
ご利用には、事前の登録が必要です。また、マシントレーニングは利用者にあつた設定を行ってからの
開始となります。

ご興味のある方は是非お問い合わせください。(見学可能)

メニュー	強度 (1~3)	内容	定員
体幹コンディショニング	★	体幹深部の筋肉にアプローチした身体を整えるクラス。姿勢改善、尿漏れ 予防等、効率よく動ける身体作りに役立ちます。	10人
パドルdeダンス	★	音楽に合わせてパドルを使いながら楽しく有酸素運動を行います。 あつという間に時間が過ぎてしまう楽しいクラス。	20人
歩いてげんき	★	正しい姿勢で歩くことは、健康増進にもつながります。さまざまな動きを通 して、運動としての歩行をもう一度見直してみませんか。	15人
すごトレ	★★	一時間で呼吸、筋トレ、エアロバイク(有酸素運動)、ストレッチを行う総合 的な運動が楽しめる <u>すごーい！？トレーニング</u> クラス。	8~15 人
朝ヨガ	★★	身体の声(自分の身体の感覚)を聞きながら、身体の各部分をほぐしてポ ーズを取ります。マイペースで無理なく取り組み、終了後はすっきり爽快。	16人
ワン・ツー・パンチ	★★	ボクシングの動きを取り入れた全身運動で、有酸素・無酸素運動(筋トレ) の両方が楽しめ、脂肪燃焼やストレス発散に効果的なクラス。	15人
マシントレーニング	★★	トレーニングマシン、エアロバイク、自体重を利用したトレーニング、ストレ ッチ等が行えます。コツコツ鍛えて、貯筋運動に励みましょう。	10人 程度
ミックスフィットネス	★★★	音楽に合わせて楽しくエクササイズ。動きのバリエーションも豊富で、マッ トの上での筋トレやストレッチもあります。	15人
体力測定		上下肢の筋力、平衡性、柔軟性、歩行機能・移動能力等の測定を行いま す。定期的に(3カ月、半年に一度)測定し、現在の状態を把握して運動を 継続しましょう。(希望者のみ)	予約制

※各教室に参加される際は参加当日に電話予約が必要です。予約開始時間が決まっていますので、週間予定表を
参照の上電話予約をお願いします。

※各教室参加の際は運動前、または前後に血圧測定があります。

※持参するもの・・・上履き、水分、タオル、参加料金

※希望される方に体力測定を予約制で行っております。

開館時間・・・ 8時30分～午後5時
閉館日・・・ 毎週日曜日、月曜日、祝祭日、年末年始
住所・・・ 鹿沼市酒野谷1004-1
電話番号・・・ 0289-62-1234

