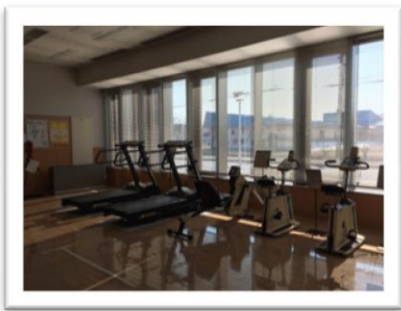


「健康づくり」に 健康増進室をご利用下さい

総合福祉センター内にある、「健康増進室」をご存知ですか？
足つぼを刺激する**健康遊歩道**や、**ウォーキングマシン**、**エアロバイク**を
開庁時間内（8：45～17：30）であればご自由に利用していただくこと
ができます。健康機器の操作方法は職員が説明します。
あなたの健康維持にぜひご利用ください。

健康機器の一部をご紹介します



トレッドミル

スタートボタンを押すだけで下のベルトが動き、その上を歩くウォーキングの器具です。自由にスピードや傾斜の角度を変えられます。

エアロバイク

耳たぶセンサーをつけ、脈拍を測定しながら、自転車こぎの要領で運動を行います。常時脈拍を測定しているので、その人に合ったちょうど良い運動量が得られるよう、ペダルの重さを自動的に調整します。



健康遊歩道

健康遊歩道は、天然の石を、形や高さ、大きさ別で数種類ならべ、その上を歩くことで足の裏にあるつぼを刺激し効果を得る健康器具です。足の血行が良くなり、足先の冷えの解消にも役立ちます。



ヘルストロン

ヘルストロンは、交流電圧で作られた電界の中でゆったりと椅子にかけること（約15分位）で、全身の隅々に作用し、自然治癒力（自分で治す力）を向上させます。また、同時に全身の細胞にも働きかけるので、新陳代謝を活発にし、肩こり・不眠症・頭痛・慢性便秘などの症状を軽くする効果もあります。



☆自動血圧計や体組成計（体重・体脂肪が測れます）もございます。

☆機能訓練室・健康増進室を利用する時は、

○運動靴 ○運動しやすい服装 でいらしてください。

【問合せ先】

福祉保健課健康増進係

47-5555