

～沼田町暮らしの安心センターに～

トレーニングルームがオープン

10月2日（月）にグランドオープンした「暮らしの安心センター」内南側エリアに、一般利用も可能なトレーニングルームがオープンしました。このトレーニングルームは、昼間はデイ・サービスセンターとしても利用されています。デイ・サービスの利用時間であっても、町民のみなさんの健康づくり・体力づくりとして自由に利用することができます。また、夜の時間帯も利用することができますので、お仕事されている方にも利用しやすい施設となっています。

グランドオープンで新設されたマシン



このほかにも筋力トレーニングをすることができるマシンなどあります。

利用できる時間は、平日 8:30～20:00
土日祝日 9:00～17:00

無料!



10月5日のトレーニングマシンの使い方説明会の様子。
40名を超える参加者が真剣に使い方を聞き体験されました。

利用の方法は簡単で、トレーニングルームの利用受付名簿に必要事項を記入の上、自由に利用してください。トレーニングルームには職員が常駐していません。トレーニングマシンの利用方法などご不明な点がございましたら、あんしんセンター職員もしくは、役場保健福祉課健康運動指導士までお問い合わせください。

【担当】保健福祉課健康グループ・あんしんセンター