

～沼田町暮らしの安心センター～

## トレーニングルーム

昨年10月にグランドオープンした「暮らしの安心センター」内に、一般利用もできるトレーニングルームがあります。センターに併設されていますが、町民のみなさんの健康・体づくりとして、どなたでも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、お仕事をされている方も健康づくりのため、是非ご利用下さい。

### トレーニングルーム内のマシン



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!**

## 「ふれあい」 運動教室

ストレッチや筋トレ、有酸素運動などを総合的に行う運動教室を開催しています。

●体幹トレーニング&ストレッチ教室

・毎週火曜日

10:30～11:20

18:30～19:20

※どちらの時間も基本的な内容は同じです。

・場所は健康福祉総合センター「ふれあい」です。



◆お問合せ先

保健福祉課 健康グループ  
暮らしの安心センター

TEL 35-2120

TEL 35-2055