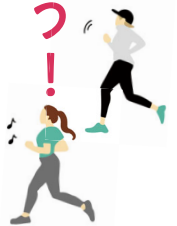




自分に合った運動から

続けてみましょう！



日ごとに暑さが増し、夏本番となりました。動かないでいるとますます体力が衰えてしまう、なんてことに。
夏バテしないためには、体力づくりが大事です。
そこで、自分に合った運動に取組み、継続することで少しずつ体力をつけていくことをお勧めします。



ロータスインのトレーニングジムを紹介！



ロータスインの2階でトレーニングジムの試行運用を実施しています。ランニングマシンとエアロバイクがあり、初心者でも安心して始められます。室内のため、暑い日や雨の日などの天候にも左右されず、仕事や都合に合わせて自分のペースで継続することができます。運動後には、温泉で汗を流して帰ることもおすすめです！
※利用可能時間はロータスイン営業日の夜8時まで（月曜日は除く）入浴は別料金。

今月のさすけねえ輪っ実践者

ひざが痛くて、脚がつるのも気になっていました。運動が効果的だと聞き、公民館のスポーツクラブにも参加しています。

自分に合う運動を続けていると、ひざの痛みも気にならないほどになってきました。仕事も退職し、時間ができたので、いろいろな教室に参加し、顔見知りの方も広がって楽しいです。

H・Tさん（60代女性）



お気軽ご当地体操

『さすけねえ輪っ音頭』もおすすめ♪

詳しくはこちら

●会員登録の方法は2通り
①町公式ホームページから申請書とアンケートをダウンロードして健康増進課窓口へ提出する方法

まずは会員登録を！

このトレーニングジムに会員登録すると、ジョイフィットのインストラクターによる月2回の運動教室に参加できます。教室では、椅子やマットを使ったストレッチを中心に参加者に合わせたエクササイズを行っています。

（写真上）



※町公式ホームページで「トレーニングジム」と検索し、申請書とアンケートをダウンロード・印刷・記入して提出してください。

②二次元バーコードから登録する方法

※左記バーコードを読み取ると申込みフォームの画面が表示されます。申込みフォームに必要事項を入力し登録完了です。



※試行期間中の利用料金は無料です。有料となる際は別途お知らせします。