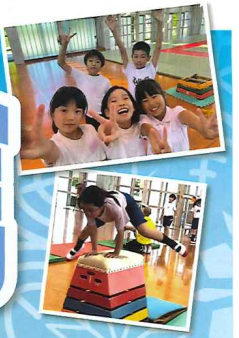


松茂町体育施設の
体育館やフィットネス室、
トレーニング室で
運動をして免疫力をアップ!
健康的なカラダを
手に入れよう!

いきいき通信



InBody測定で
カウンセリングを取り入れながら、
ひとりひとりのカラダに
よりそ運動プログラムの提案で
あなたのトレーニングを
サポート!



InBody

InBodyとは、カラダの成分を正確に測る装置です。
皆様のカラダの状態をチェックできます。筋肉量・体脂肪量や
筋肉量と脂肪のバランス・メタボなどが分析できます

- 第二体育館フィットネスジム利用時間
- 火～金 10:00～21:00
- 土日祝 9:00～17:00
- 利用料金



初回は予約が
必要です!

初めてフィットネス室を利用する際は
初回説明(要予約)を受けていただきます。

1時間 | 松茂町内の方 200円(税込)
松茂町外の方 360円(税込)

10分 プチトレーニングを 試してみませんか?

フィットネスジム
利用者対象! **無料!!**

プチトレ スケジュール	火	水	木	金
10:40 ▶ 10:50 (10分)		内容は当日のお楽しみ♪	内容は当日のお楽しみ♪	
15:00 ▶ 15:10 (10分)	内容は当日のお楽しみ♪		内容は当日のお楽しみ♪	内容は当日のお楽しみ♪
18:30 ▶ 18:40 (10分)	内容は当日のお楽しみ♪	内容は当日のお楽しみ♪		内容は当日のお楽しみ♪



かんたんなストレッチや腰痛予防体操、ダンベルやチューブを使った
トレーニングなど、日替わりで開催中

*都合により変更・中止となることがあります。

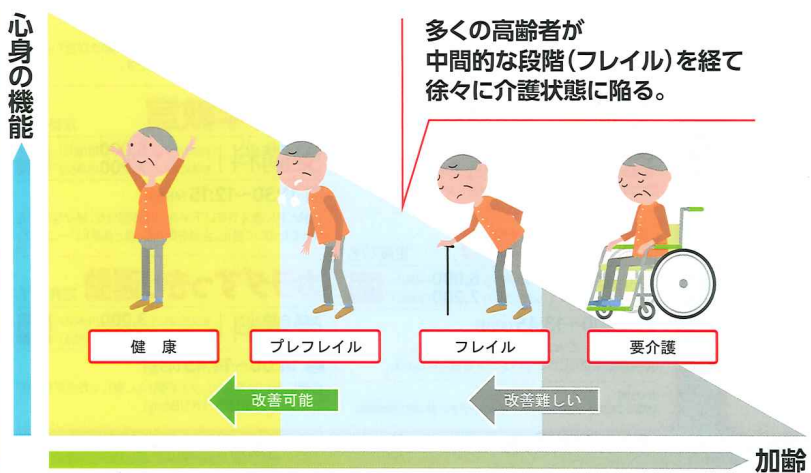
松茂町 生活ポイント2024

フィットネス室で運動をしたり
いきいき健康講座を受講し
て、健康ポイントを貯めよう!

ポイント付与期間 2025.1/31 まで

フレイルとは

年齢と共に身体的機能や認知機能が徐々に低下してきます。
身体的機能や認知機能が低下して「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。
フレイルは生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険性があります。



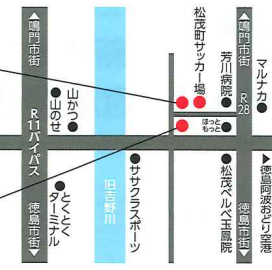
フレイルの原因

身体的機能の低下は「筋力低下」が一番の原因です。
認知機能低下は意欲の低下や人との交流の減少が
大きな要因です。「以前よりも疲れやすくなった」「外
出するのがおっくうになった」などを感じ始めたら要
注意です。

予 防

認知機能の低下予防には人との交流や社会との関
わりが大切です。
身体的機能の低下予防には適度な運動が最適です。
運動で体を動かす事は筋力低下を防ぎ認知機能の
活性化にも影響を与えます。

早めの対策が大切です。 松茂町体育施設では年齢に関係なく誰でも楽しめる講座がたくさんあります。フィットネスジムでは専門インス
トラクターが親切丁寧に案内します。講座に参加したりフィットネスジムで汗を流して健康寿命を延ばしましょう。



松茂町体育施設

総合体育館 tel.088-699-5744
第二体育館 tel.088-699-1080
松茂町中喜来字群恵225-3 営業時間/9:00～22:00
休館日/毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月28日～1月4日)
<https://www.oksportsclub.co.jp/club/matsushige/>



施設の詳しい情報は
こちらから



無料駐車場
約200台
完備

InBody カラダの状態をチェック!!
体験無料券
有効期間: 2025年3月5日
筋肉量と脂肪のバランス
メタボなどが分析
できます。