

住みよさ実感

冬、めっちゃ食べた?よし!カラダ動かそう!
そうだ!トレーニングルームに行こう!



広報レポーター
塩田元子(滝野)

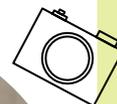
寒さも今がいちばん堪えますね。休みの日こそ、カラダを動かしましょう。

さて、松山下公園総合体育館に出かけてみませんか。体育館、テニスコート、野球場や陸上競技場に加えて、オリンピック種目のクライミング施設も圧巻です。今回紹介するのは、ソフトボールのカナダ代表選手も利用した「トレーニングルーム」です。

40台を超える有酸素運動器具やトレーニングマシン、フリーウエイトのスミスマシンに加えて、ストレッチエリアもあり充実しています。運動初心者やマッチョのベテランの人まで存分に利活用できますね。にこやかなスタッフも常勤しており、利用年齢層は10代から80代までと、世代の多様化は公共施設だからこそ。スタッフからは「運動経験のない人にでも丁寧に説明をしますので、安心して来てください。何度でも説明します。大切なのは、正しい健康知識を得ることです。無理をせず楽しみながら、ゆるく続けましょう。スタッフ一同お待ちしております」と温かい声掛けをいただきました。また、利用者さんからは「1人でも気負いなく来られます。友達や家族と一緒にトレーニングするのも楽しいです。1日2回の30分ショートレッスンがとっても気持ちよくて、肩こりもほぐれます。おうちストレッチの習慣ができました」と、まさに「日々の継続は力なり、さらに継続して宝なり」ですね。また、別の利用者さんからも「自分のペースででき、偏ったBGMがないので居心地がよく、blankがあっても温かい声掛けがありうれしいです。中庭が開放的で季節が感じられ、運動するのが気持ちいいです」などの声も聞かれました。

1年の始まりにカラダを動かし、ほぐしに行ってみませんか。料金や利用時間など、詳しい案内は市ホームページでご確認ください。

ショートレッスンの様子



スタッフの丁寧な指導



室内にあるトレーニング器具



▲トレーニング
ルームの詳細



▲今年度の各月の
レポートはこちら