

広報レポーターが気づいたまちの魅力

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マスマシンに加えて、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、ブランク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。

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

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。



▲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