

スポーツセンター トレーニングルーム



▲アットホームな雰囲気トレーニングをする会員の皆さん

トレーニングルームの 利用案内

開館時間 平日・土曜日 = 午前9時～午後9時、
日曜日・祝日 = 午前9時～午後6時（入館は終了1
時間前まで）

休館日 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）・年末
年始

使用料 町内在住者 = 200円（11回で2,000円の回数
券あり）・町外在住者 = 400円 川西市・伊丹市・
宝塚市在住の人は町内在住者と同料金、高校生は各
料金の半額

持ち物 トレーニングに適した服装・室内専用ト
レーニングシューズ・タオル

問合せ 猪名川町スポーツセンター（768-2277）

トレーナーの水盛ゆかりさんのお話



私と一緒に体を動か
しましょう！

ここではマイペースで好
きなマシンやプログラムに
参加できます。

地域の方の利用が多く、
親子で通われている方もあ
ります。週1回でも運動する習慣をつければ、だ
んだん体を動かすことが楽しくなってきますよ。

運動をする時間がなかなかとれない場合でも、
階段の登り降りをしたり、歩いて買い物に行くな
ど、なるべく体を動かすように心がけると良いと
思います。

心身ともに健康に

運動は体だけでなく心にも
プラスの影響を与えます。そ
して、程度の差はあるものの
何歳になっても運動によって
体は変化すると言われています。
体力をつける、ダイエット
ト、ストレス解消、目的は何

ためのシニア向けの教室や、
肩こり・腰痛の改善にも役立
つ全身ストレッチ、マシンを
使わず体ひとつでできる筋ト
レ、有酸素運動（エアロビク
ス）と無酸素運動（マシント
レーニング）を組み合わせた
ペーストレーニングなどバラ
エティにとんだプログラムが
あり、自分の体力や目的に合
わせて選択すれば効果的な運
動ができそうです。

後編 編集



取材を終え、私達も和やか
な雰囲気のトレーニングル
ームに通い、皆さんの仲間入
りをしたいと思いました。

日生中央駅のかい側にあ
る町B&G海洋センターで
も、6月からプールプログラ
ムがさらに充実するのに加
え、スタジオ有料教室も始ま
ります。

健康でいるためには努力を
【いながわ特派員】
今月より特派員として活動
させていただくことになりま
した。自然がいっぱいの「魅
力ある猪名川町」を皆様にご
紹介できればと思っています。
どうぞよろしくお願いま
します。（湊 悦子）
たくさんの「出会い」を楽
しみに、心新たに今年度もが
んばります。

トレーニングの効用

基礎体力が付き疲れにくい体に
心肺機能が向上
基礎代謝が高まり肥満を予防
生活習慣病の予防と改善
骨の強化
自律神経のバランスを整え、ス
トレス解消
柔軟性が高まり、けがを予防



惜まず、できる運動から始
めていきたいですね。



体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。健康で楽しい毎日を過ごすためには栄養と休養、そして運動が大切。わかっているけど、ほどよい運動を習慣的に行うのはなかなか難しいものです。

今回は万善地区にある町スポーツセンターのトレーニングルームを訪ね、さわやかな汗を流す会員の皆さんやトレーナーにお話をうかがいました。

明るいトレーニング ルーム

平成10年4月にオープンしたスポーツセンターのトレーニングルームは、大きなガラス窓から明るい日差しが降り注ぎ、緑の木々を眺めながら気持ちよく運動ができる開放的な空間です。

エアロバイク（自転車こぎ）をはじめとする各種トレーニングマシンが置かれ、ストレッチのためのスペースもあります。5人いる専門のインストラクターが2人ずつ交替で常駐し、笑顔で会員を迎えてくれます。

開館以来4800人以上が会員登録をし、季節により変動はあるものの1日平均30人

ほどが利用しています。

会員登録講習会

トレーニングルームの利用は高校生以上で、まず始めに会員登録のための無料の講習会に参加することが必要です。申込書に健康状態やスポーツ歴などを記入し、身体測定と6種の簡単な体力チェックを行い、マシンの使用方法の説明を受けます。講習会は水曜日の午後2時からと、水曜日の午後7時から行われており、受付は10分前までです。また、毎年夏休みには、随時登録が可能な期間を設け、利便性を図っています。

リフレッシュプログラム

会員になると個人で行うト

利用者の声



▲笑顔あふれる筋トレエクササイズ教室

マイペースで楽しくシェイプアップ

225㎡もある明るい多目的室では、土曜日の午後のプログラム、全身ストレッチが始まりました。この日は25人が参加し、リラックスしながら30分かけて全身をストレッチ。続いて1時間の筋トレエクササイズ。音楽を聴きながら、腹部、太もも、おしり、腕などを順に鍛えています。

万善在住の池田民子さんは「通い始めてまだ1年も経っていませんが、体脂肪が減り、体重も減りました。週1回は休まずにこれからも続けていきたいです」と、トレーナーの元気な掛け声に合わせて、終始笑顔で運動を楽しんでおられました。

仲間と続けて...健康な体づくり

トレーニングルームに入って真っ先に目に入ったのは、マシンで体を動かされているさわやかな松尾台在住の沖久雄さんの姿でした。沖さんは「定年退職後、週に2回ずつ4年通っています。同じ曜日、同じ時間帯に来ると顔見知りになり、お友達ができます。利用料も安いし、トレーナーの人柄も良く気に入っています」と、とても満足されている様子で、汗を流しながら楽しそうに語られました。