

## トレーニングマシンを使った町民の自主トレーニング

目的 メタボリックシンドロームやその予備軍の方が多く運動することは課題となっていますが、町内に、トレーニング施設もなく、運動教室も少ないため、運動習慣を身につける機会が少ない現状です。教室でマシンをレンタルしている間、教室参加者だけでなく、教室参加までは出来ないが、もっと気軽に運動したい方や教室の対象年齢以外の方が、自主的に運動できる機会を提供し、運動習慣を身に着けるきっかけづくりとする。

対象:20歳以上の町民

協力者:健幸づくり事業PTのメンバーに夜間の受付ボランティアを頼み、実施しました。昼間は健幸アンバサダーさんや健幸ボランティアさん(町の健康づくりに協力していただける方達登録制)が受付に協力してもらいました。

自主トレ開催日 9月18日～12月20日 (毎週 水・金)

自主トレ	延べ(人)		
14:00～16:00	全26回	135	1回平均 5名
19:00～21:00	全27回	204	1回平均 8名
計		339	1回平均13名

体験会	一般参加	(申込)	ボラ参加	(申込)	申込合計
10回	52	51	18	15	66

内訳男性7名、女性44名

	一般	ボラ	計	
自主トレ参加者実人数	1回以上	31	10	41

