

## 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 |

