



健幸マイルージ対象事業

# マシン体験会開催!

小学4年生以上が対象となりました!

参加者  
募集中

体験会に参加すると...

## トレーニングルームを予約して、 普段からマシンを使用できるようになります!

※トレーニングルームは、時間枠に2人以上の予約が必要です。

※中学生以下の子どもだけの利用はできません。

【予約制】希望する体験会の1週間前までにお申込みください。(先着順)

【申込方法】①電話 52-1116 平日 8:30~17:00

②電子申請

(複数人で参加希望の方は、通信欄に氏名・生年月日を記入してください。)

電子申請はこちら

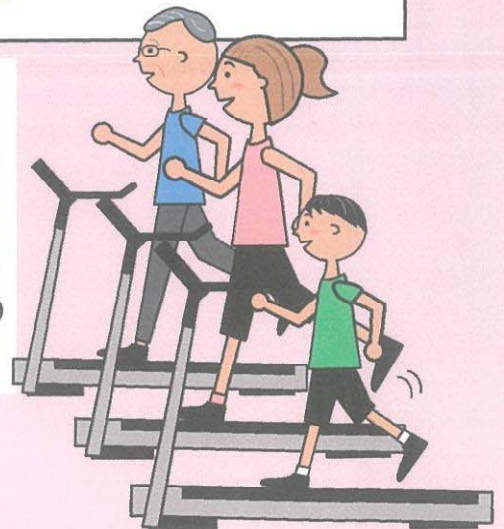


日程	7月20日(火)、28日(水) 9月7日(火)、22日(水) 10月5日(火)
時間帯	☀️ 昼 14:30~16:30      🌙 夜 18:30~20:30
定員	各時間帯7名程度
対象	・小学4年生以上の町民(小中学生は親子でお申込みください。) ・昨年の体験会やマシンの教室に参加したことがない方
参加費	2,000円(小中学生1,000円)
会場	保健センター1階
講師	スポウェルスタッフ

体験会は、日程の中で1日参加すればOK!  
同日2回開催しますが、昼か夜のどちらかで大丈夫です。

### 認知動作型マシンの効果

- ・大腰筋などの体幹が強化されます。
- ・正しい歩行姿勢が身に付きます。
- ・股関節の柔軟性が高まります。
- ・陸上競技でスプリントトレーニングのために開発されていたものなので、フォームが改善され足が速くなります。



体全体を使うため、肩こり・腰痛改善の声も  
利用者から寄せられています!

【お問合せ先】健康福祉課 医療保険係

TEL: 52-1116 平日 8:30~17:00



制作: 小村 麻衣花(西伊豆町 地域おこし協力隊)