

令和8年度 トレーニングマシン利用のご案内

会場・実施日

詳細は同封のカレンダーをご参照ください

会場	月	火	水	木	金
住吉老人福祉センター 3階機能訓練室		午前		午後	午前
下保谷福祉会館 1階機能訓練室	午前			午後	
新町福祉会館 1階機能訓練室	午後		午前		
老人福祉センター 3階健康増進室			午後		午後

※ 休日、年末年始、体力測定日は除く

持ち物

- ① 福祉会館利用証（福祉会館等の入館の際に必要です）
- ② 室内用の運動靴（老人福祉センターのみ外履きの靴をいれる袋）
- ③ 飲み物（水分補給用に必ずお持ちください）
- ④ タオル
- ⑤ 利用決定通知書（手続き後の最初の利用日のみ（会場ごと））

※ 更衣室はありませんので運動しやすい服装でお越しください。（住吉会場・下保谷会場を除く）

利用方法

- 初めて利用される会場については、1回目の利用時に必ず初回講習を受けてください。
初回講習受講について高齢者支援課（042-420-2812）に電話で予約してください。
※前年度に引き続き利用される方は、ご希望される方のみ受講してください。
- 当日、家で体温を測定し、発熱がある場合、体調がすぐれない場合はお休みください。
- 利用者調査票にご記入の上、血圧測定等体調をチェックし、記録表に記載してください。
- 血圧が高い場合には時間をおいて再測定を行い、変化がない場合には、ご利用を控えるか必ずスタッフにお声かけください。
- その他体調に不調を感じる場合には決して無理されないようご注意ください。
- トレーニングマシン利用の前後に必ず準備体操・整理体操を行ってください。
※ 会場を初めて利用される場合は、必ず初回講習を受けてください。
※ 同封の決定通知書を、会場ごとに指導員にご提示ください。

留意事項

- ① 会場ごとに設置している機器が異なるため、会場を初めて利用される場合には、必ず初回講習を受けてください。
※住吉老人福祉センターと下保谷福祉会館は機器が同じのため、どちらかで大丈夫です。
もう一方の会館を利用する場合はトレーナーにお伝えください。
- ② 実施する前後に必ず血圧を測定し、ご自身の体調をご確認ください。利用登録をされていても当日の血圧が基準を超えている等、体調により利用をお断りすることがあります。
- ③ 会場ごとの利用のルールを守ってご利用ください。ルールを守らない、指導員の指示に従わない場合は利用をお断りします。
- ④ 飲酒後の運動は命の危険を伴います。発見した際には利用をお断りします。
- ⑤ 利用者が安全に利用することが困難と市が判断した場合、利用をお断りします。
- ⑥ 登録期間は令和9年3月末までです。年度ごとに利用手続きが必要です。

体力測定会

一年間に三日、体力測定会を実施しております。

マシントレーニングの効果を見るために実施しております、ぜひご利用ください。

当日は会場の都合で通常のトレーニングは実施できませんので、ご理解ご協力よろしく
お願いします。

体力測定の種目についてご不明なことがありましたら、トレーナーにお声掛けください。

皆様が安全にご利用いただけますよう、ご協力よろしくお願いたします。

高齢者支援課生きがい推進係 TEL 042-420-2812