

市長コラム

健康に感謝

いなべ市長 日沖 靖

みなさんご存知ですか？ 阿下喜温泉の半分は元気づくり、健康啓発のスペースなのを。

脳梗塞で倒れ、右手右足に残った障害の回復に毎日のようにトレーニングルームに通っている方は、「温泉ができるのを待ち望んでいました、仲間と一緒に楽しくリハビリすることができます」と明るい表情でお話しいただきました。

また、近所のお友達同士で温泉と元気づくりに通っている方は、「今まで気にしていた体重が減って、胴回りも細くなってきたんですよ」と自分で作られた体重のグラフを手に、笑顔いっぱいでした。

そこなってみて初めてその大切さを痛感するのが健康です。健康な方はその健康を持続できるよう、障害のある方は少しでも良くなるように、みんなと一緒に体を動かしてみませんか？きっと気分も爽快になりますよ。



阿下喜温泉 あじさいの里 トレーニングルーム



阿下喜温泉 あじさいの里 体験ホール

体験ホール・トレーニングルームを紹介します

体験ホール

◎「元気づくり体験」2時間30分のプログラムの中でストレッチ、ウォーキング、ニュースポーツなどを楽しみながら、「元気なところと身体」づくりを目指していただいています。

◎元気づくりのための…「ステップアップ体験ホールコース」として子ども～高齢者、そして普段運動不足の方、苦手な方など、全ての方にやさしいニュースポーツをご紹介します、楽しんでいただいています。

トレーニングルーム

◎元気づくりのための…「ステップアップトレーニングコース」として、元気クラブの会員が、自転車エルゴメータートレーニングマシン、ストレッチなどで「元気なところと身体」づくりを目指しています。

ひとりでも多くの市民の方々にご利用いただき、「元気なところと身体」をぜひ手に入れていただきたいと願っています。

問い合わせ先 元気クラブいなべ ☎82-1421