

いっしょに 筋トレ しませんか？

▶人生 100 年時代を迎え、生涯幸せに自分らしくあるためには、自分自身で体を理想的な状態に整え、動ける・コントロールできることが大切になってきます。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、推奨事項として筋力トレーニングを週 2～3 回取り入れることや、座位

行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意することなどが組み込まれました。

農業者トレーニングセンター（八郷総合運動公園内）では、新たにレッグエクステンション、レッグカールの 2 台のトレーニング機器を導入しました。

皆さまのご利用をお待ちしております。

岡岡スポーツ振興課 Tel 43-1111（内線 1442）



▲レッグエクステンション



▲レッグカール

農業者トレーニングセンター
（八郷総合運動公園内）

休館日：月曜日・年末年始


開館時間：午前 9 時～午後 10 時

※料金など詳細は
市ホームページを
ご覧ください▶






Tel 43-6884


＼今回は、石岡市の職員 3 人に実際にトレーニング機器を体験してもらい、感想を聞きました！ /


 **Q1.** 筋トレは
どれくらいの頻度で
行っていますか？


A1. 週 1～2 回です。
 


 **Q2.** 筋トレの目的は？


A2. ボディメイク、気分
転換・リフレッシュ、
健康増進のためです。
 

 **Q3.** 体づくりのために筋トレ
以外に行っていることは？

A3. タンパク質を
多く摂っています。


A3. ゴルフをやっています。


 **Q4.** 農業者トレーニングセン
ターを利用した感想は？

A4. 新しい器具も充実し、
広々としていて良かったです。


A4. 利用料金 110 円（一般）で、全身が
鍛えられる器具がそろっていました。

A4. 夜 10 時まで開館しているので、仕事終わり
や休日でも来られて便利だと思います。
