

トレーニングルーム開放時は、運動指導者はいません。 自己責任のもと注意してご利用ください。

下記の注意事項を必ずご確認ください。

利用できる方

- ・つがる市に住所があり、18歳以上の方（高校生は除く）
- ・自立歩行ができ、介助なしで運動できる方

医学的なリスクに関する注意

- 運動前に必ずご自身で体調確認を行い、体調不良の方は運動を中止しましょう。
- **心臓ペースメーカー・植込み型除細動器 ICD** を装着している方は、トレッドミル（ウォーキング）とエアロバイクの利用はできません。
- 運動により**血圧上昇**を引き起こしますので、**高血圧**の方はご注意ください。
- 糖尿病の方は**低血糖**を起こしたり、合併症等により**運動が禁止の場合**もありますのでご注意ください。
- 通院している方は、**主治医に運動しても良いか、どの程度の運動が良いか**を必ず確認してください。
- 下記の要件に該当する方は、**運動効果より健康へのリスクが上回る可能性があります。主治医の同意書を提出するか、専門の運動指導者やスタッフのいる施設の利用をお願いします。**
 - ①最近、1年以内に心臓疾患、脳血管疾患を発症した方
 - ②糖尿病があり、6か月以内に低血糖発作を起こした方、インスリン注射をされている方
 - ③最高血圧が160mmHg以上、最低血圧が100mmHg以上の方
 - ④脳血管疾患や認知症、障害等があり、1人で運動器具を扱うのが難しい方
 - ⑤急性期や治療中の整形外科の病気、骨粗鬆症で脊椎圧迫骨折の既往がある方
 - ⑥医療機関でのリハビリテーションを受けている方、今後入院や手術を予定されている方
 - ⑦その他、健康づくりセンター長の判断により、運動により健康を害するリスクが高いと認められる方

利用上の注意

- 必ず**運動着と室内用の運動靴**を履いてください。土足スペースで履いた運動靴は使用できません。ジーパンやチノパン、チュニック等の普段着、サンダル等では利用できません。
- **体重が110kg以上**の方は、故障の原因となりますのでエアロバイクの使用はできません。
- 器具の台数が限られておりますので**譲り合ってください**。また、使用後は**汗を拭きとってください**。
- 汗ふきタオル、キャップのついた容器での水分補給用飲み物のみ持ち込み可能です。
- 施設内で出たゴミは、各自お持ち帰りください。
- 貴重品は各自責任をもって管理してください。盗難・紛失につきましては、一切の責任を負いませんのでご了承ください。ロッカーの使用はできます。
- 携帯電話等での通話や写真撮影は原則禁止です。
- 忘れ物は1か月間保管します。1か月を超えた忘れ物は処分させていただきます。
- 器具を破損したり、壊した場合は速やかに職員にお知らせください。
- **他の利用者のご迷惑となる行為やルールを守れない方、職員の注意や指示に従わない場合は、退室してもらいます。施設内および運動中の事故やケガ等に関しましては自己責任となります。**

効果的な運動や健康づくりを实践したい方は、
トレーニングルームで健康づくり教室をご利用ください（参加条件有）