

市民の健康寿命を支える拠点 つがる市民健康づくりセンターが開所



トレーニングルームを見学する保健協力員

市民の総合的な健康づくりを目指す場として、つがる市民診療所隣に建設中であつた「つがる市民健康づくりセンター」が完成しました。

これまで市内各地区で行われていた集団健診や乳幼児健診などを段階的に集約し、利便性と受診率の向上を目指すほか、隣接するつがる市民診療所との連携により、健康相談や健康指導の充実を図ります。

同センターは平屋で床面積が1475㎡。運動器具12種類20基を設置したトレーニングルーム、最長60mの周回コースを備える広さの健診運動ホール、床に柔らかい素材を使用し床暖房も備える乳幼児健診・介護予防ホール、調理室などを整備しました。

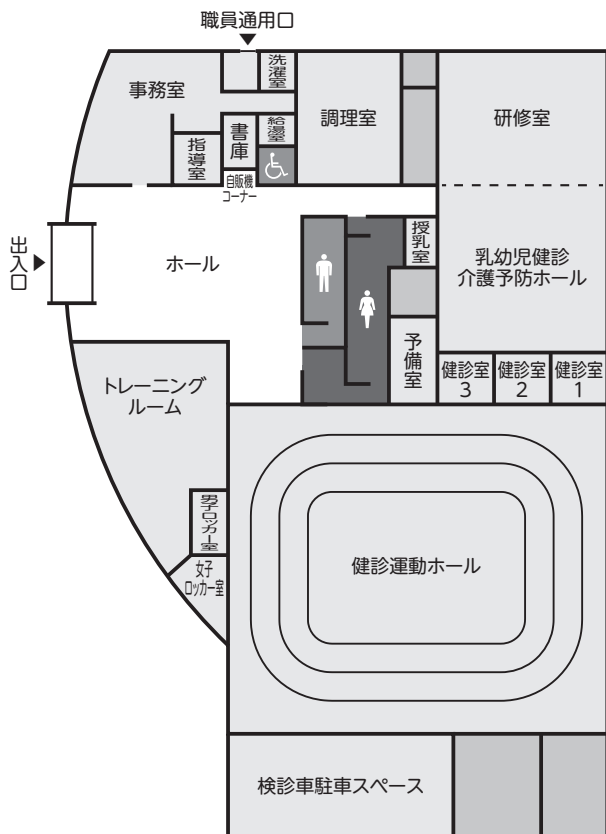
4月3日に行われた開所式で福島市長は「健診の受診率向上につながるが、市民の健康寿命が延びることを期待します」とあいさつ。その後、関係者によるテープカットで完成を祝いました。開所式終了後は見学会が行われ、市保健協力員ら約60人が施設内を見学。器具に触れながら、施設の効果に期待していました。



開所を祝ってテープカット

建物外観





■トレーニングルーム体験会のお知らせ

健康づくりのために運動を始めてみたい方や運動初心者の方を対象に、トレーニングルーム体験会を月2回開催します。マシンを使った有酸素運動（ウォーキングとバイク）や筋力トレーニングの体験が可能ですので、ぜひご利用ください

●6月の体験会

月 日 6月6日(火)、6月20日(火)

時 間 9時30分から11時30分、13時30分から15時30分

対 象 つがる市民（医師より運動の制限をされていない方）

持 ち 物 運動しやすい服装・室内用の運動靴・汗拭きタオル・飲み物

定 員 午前・午後各15人（定員になり次第締め切ります）

申し込み 5月22日(月)8時30分から受け付けします。電話または来庁にて直接お申し込みください。

そ の 他 ケガ等につきましては、自己責任になります。通院・服薬をされている方はお薬手帳を持ってきましたください。利用方法等の説明がありますので、開始時間にはお集まりください。



※トレーニングルームの利用は、生活習慣病の重症化予防および介護予防を目的としており、特定健康診査の結果「要指導」となった方や改善が必要と思われる方が対象となります（日常的に体を鍛えるための施設とは異なります）。対象となる方には、後日個別にご案内します。

【問い合わせ先】 健康推進課 42-2111（内線307、308）