

# 令和6年度 トレーニングマシン利用のご案内

トレーニングマシン利用事業とは、市の施設に設置されたトレーニングマシンを使用してトレーニングを行うことにより、加齢による筋力低下や可動域の低下を予防し、健やかにまた、ご自身の望む生活を実現していただくためのセルフトレーニング事業です。

\* マシンの使い方等を指導する指導員を配置しております。

## 【会場と実施日】

会場	月	火	水	木	金
住吉老人福祉センター		午前		午後	午前
下保谷福祉会館	午前			午後	
新町福祉会館	午後		午前		
老人福祉センター			午後		午後

## 【時間】

午前：午前9時30分～午後0時30分

午後：午後1時～4時

## 対象者

市内在住の60歳以上の方で、ご自身でトレーニングを行うことができる方

## 利用できない方

次のいずれかに該当する方は安全のため利用できません。

- ① 介護認定が要介護1から要介護5の方
- ② 最近6ヵ月以内に心筋梗塞、脳卒中を起こした方、狭心症、心不全、重症不整脈のある方
- ③ 収縮期（最高）血圧180mmHg以上又は拡張期（最低）血圧110mmHg以上の高血圧の方
- ④ 慢性閉塞性肺疾患（慢性気管支炎、肺気腫など）で息切れ、呼吸困難のある方
- ⑤ 糖尿病で重篤な合併症（網膜症・腎症）のある方
- ⑥ 急性期の関節炎、腰痛、神経症状のある方
- ⑦ 急性の肺炎、肝炎などの炎症のある方
- ⑧ その他トレーニング実施によって、健康状態が悪化する可能性がある方、主治医に運動を制限されている方 ※体調に心配のある方は必ず主治医に相談してください

裏面も必ずお読みください。

## 利用方法

- ① 「利用申請書兼同意書」・「利用者調査票」を下記のいずれかの会場の事務所へ提出し、利用登録の申請をします。  
(住吉老人福祉センター、下保谷福祉会館、老人福祉センター(田無)、新町福祉会館)
- ② 利用の可否を決定し、市から決定通知書を送付します。
- ③ 決定通知書が届いたら、最初の利用日に会場で提示してください。複数の会場を利用される場合には、会場ごとに提示が必要です。  
※ 2回目以降は決定通知の提示は必要ありません。  
※ 会場を初めて利用される場合は、1回目に初回講習を必ず受けてください。  
利用登録期間は令和7年3月までです。  
毎年度(4月～翌年3月)ごとに登録手続きが必要となります。

## 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、かならず初回講習を受けてください。(事前予約制となります)
- 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る方で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しております。その場合には指導員の指示に従うようお願いいたします。
- ③ 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 表面の「利用できない方」に該当されるようになりましたら、無理なさらず、回復されるまで利用を見合わせてください。

## 感染症対策

- ① 入室する際には、マスクを必ず着用してください。
- ② 事前に体温を測定してください。発熱・風邪症状等ある場合には利用をご遠慮ください。
- ③ 受付で体調を確認させていただきます。場合によっては利用をお断りすることがあります。
- ④ 混雑する場合には、入場制限を行うことがあります。終了前等、すいている時間の利用にご協力ください。
- ⑤ 室温の状況に限らず、積極的に換気を行います。
- ⑥ 会場ごとの利用手順の遵守をお願いします。