

NEWS(PRESS) RELEASE

令和 8年 8月26日
志摩市 健康福祉部 健康推進課

タイトル	あなたのカラダにグッと効く！ 「今日から迷わないマシンの使い方体験会」開催
概要	志摩市では、市民一人ひとりが自分の体力や生活ペースに合わせた効果的な運動を楽しく継続できるよう、健康づくりのきっかけとなる「マシンの使い方体験会」を阿児健康増進センターにて開催します。 「ジムに通うのは初めて」「トレーニングマシンの使い方が分からない」という人も大歓迎です！ 現役のインストラクターが丁寧にわかりやすく指導します。 さらに、ご自宅で手軽に実践できる「運動ミニ講座」や、骨密度・足型バランス測定などの健康チェックも行います。 健康を意識した生活に一步踏み出してみませんか。 体験1 マシン使い方体験会（インストラクターによる指導） ① 9：30～10：45 ② 10：45～12：00 ③ 13：00～14：00 ④ 14：30～15：30 体験2 運動ミニ講座（インストラクターによる指導） 14：00～14：30 ※①②は全てのマシンを順に説明（それぞれ6名） ③④は知りたいマシンを説明（それぞれ10名） ※体験1・体験2ともに事前申し込みが必要です。
開催日	【第1回】令和8年8月30日（日） 【第2回】令和8年11月30日（月） 【第3回】令和9年2月1日（月） ※第1回から3回は同様の内容で実施いたします。
開催場所	阿児健康増進センター（サンライフあご1階） 志摩市阿児町鵜方 3098 番地 1
参考HP	https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/kenkofukushibu/kenkosuishinka/kenkoiryo/8183.html
お問合せ先	志摩市健康福祉部健康推進課 担当 浦口 岩城 TEL 0599-44-1100 FAX 0599-44-1102 e-mail kenko@city.shima.lg.jp

志摩市阿児健康増進センター

サンライフあご1階

もっと気軽に
もっと楽しく！
もっと自由に！！

あなたのカラダにグッと効く！
今日から
迷わない
マシンの
使い方体験会

事前予約制 電話または二次元コードで
ご予約下さい！

R8 8/30日 11/30月 R9 2/1月

より多くの人に参加していただくため、
初めて体験会に参加する人を優先します

＼体験1／ マシンの使い方体験会

- ① 9:30～10:45 全てのマシンを
- ② 10:45～12:00 順に説明します
- ③ 13:00～14:00 知りたいマシンの
- ④ 14:30～15:30 説明をします

＼体験2／ 運動ミニ講座

14:00～14:30

＼体験1／

マシンの使い方体験

インストラクターが
トレーニングマシンの
使い方を伝授！
少人数制で安心です。

＼体験2／

運動ミニ講座

トレーニングマシンを
使わなくてもできる
手軽な運動を学習！
ここで学んでお家で
チャレンジ！

＼参加特典／

骨密度・足型バランス測定
＋
ジム無料回数券：1時間×4回
（体験会翌日から2週間有効）
＋
やいきde健幸アプリ
ポイント：10P

対象 高校生以上の志摩市民

利用料金 無料

定員 体験1 ①②それぞれ6人
③④それぞれ10人

持ち物 室内用運動靴・タオル
水分補給用の飲み物

体験2 20人

※運動の出来る服装でお越しください

問合せ・申し込み
志摩市健康推進課

☎ 0599-44-1100
平日 8:30～17:15

※体験会当日の9:30～16:00は阿児健康増進センターの一般利用をお休みします。
※体験会当日は9:00開場です。当日はシャワーの利用ができませんのでご了承ください。

