



楽しいよ♪オアシス篠栗にある
トレーニングルームへ行ってみよう！

オアシス篠栗のトレーニングルームへ行く ことをきっかけに、運動の機会にプラスして て外出の機会を増やしてみませんか？

外に出る、友人と会うことなどは、社会参加の
きっかけの一つです。オアシス篠栗トレーニン
グルームでは、シェイプアップ、健康維持、運
動機能回復などのトレーニングやレッスンをス
タッフの指導のもと行えます。

「行ってみて良かった」や「不安だったけど自
分もできる内容だった」という、70代、80
代の人の感想もあり、安心してご参加いただけ
ます。スタッフが丁寧に対応しますので、ぜひ
お友達と一緒にご参加ください。

【トレーニングルームで受けられる内容】

- ・LESSONプログラム
- ・トレーニングマシンでの自主トレーニング
- ・スタッフの指導

私たちがご案内します！



健寿株式会社
スタッフ
片峯 睦子先生
(かたみね むつこ)

健寿株式会社
スタッフ
平山 由佳先生
(ひらやま ゆか)



楽しい！日替わりで 多彩なLESSONプログラム

オアシス篠栗のトレーニングルームでは、日替
わりでLESSONを実施しています。（下図参
照）参加されたみなさんと一緒に汗を流すと、
楽しく運動に取り組むことができるため、とて
も人気があるトレーニング内容になっています。
是非自分にあったLESSONに参加して運動を始
めるきっかけにしてみませんか。

トレーニングルーム LESSON表

	月	火	水	木	金	土	日
11:00 ～ 11:30	休館日	ストレッチ マットに座 って全身を 気持ちよく 伸ばします	いすリズム イスに座っ てストレッチ やリズム体操 をします	ボール ストレッチ ボールを使 って全身を ほぐします	かんたん エアロ 初めての方 でも入りや すいエアロ ビクス	らくらく 筋トレ 簡単な動き で筋力アッ プしましょう	お楽しみ 週によって 内容が変わ ります。ル ーム内で 掲示します
13:30 ～ 14:00	月曜日祝日の 場合は 休館	かんたん エアロ 初めての方 でも入りや すいエアロ ビクス	健康体操 音楽に合わ せて簡単な 全身運動+	リラックス ヨガ 呼吸を意識 して心身と ともに整 えるヨガ	姿勢改善 身体をほぐ して姿勢を 整えます	健康体操 音楽に合わ せて簡単な 全身運動+	

※2023年12月現在のLESSONスケジュール

※オアシス篠栗のホームページからダウンロードできます。

【いすリズム】

イスに座ってストレッチやリズム体操をし
ます。LESSONの中で1番やさしい内容な
ので、安心してご参加いただけます。皆さ
んの調子に合わせて進めていきます。



【ポールストレッチ】

ポールを使って、全身の力を緩めるレッスンです。力を緩めることで正しい姿勢に近づけることができるので、猫背やそり腰の人にもオススメのレッスンです。



【ストレッチ】

マットを使って全身の筋肉を伸ばします。身体が硬い人や運動初心者の人も無理なくご参加いただけます。



【その他のレッスン】

らくらく筋トレ、かんたんエアロ、リラックスヨガ、姿勢改善 など

※レッスン内容は定期的に変更されます。



トレーニングマシンで 自主トレもできるよ！

トレーニングマシンは「使い方が難しそうだから私にはできない」と抵抗がある人でも、スタッフがその場で丁寧に対応しますので、簡単にはじめることができます。

トレーニングマシンの使い方は動画もありますのでご覧ください。



【使用可能マシン】

- ・エアロバイク・ウォーキングマシン
- ・6種類の油圧マシン・腹筋台・背筋台
- ・ブルブル振動マシン・血圧測定器 など



【トレーニングルームのご案内】

【利用可能時間】10時～20時半（最終受付20時）

【休館】月曜日 ※月曜日が祝日の場合は火曜日

【利用料】

1回券 2時間まで330円（有効期限1年）

回数券 11枚綴り3,300円（有効期限1年）

※1回無料分がついてくるのでお得

【持参するもの】飲み物、タオル、室内シューズ、ロッカー用100円（お帰りの際に戻ります）

予約不要！更衣室完備で使いやすいです。

詳細はHPにてご確認ください。

オアシス篠栗トレーニングルーム

検索

※体験中の気分不良、痛みの出現、普段とは違う感覚などの症状が出た場合は、すぐにトレーニングを中止してください。
※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任となりますので、その点をあらかじめ十分にご留意いただいた上で活用してください。

◆監修：福岡工業大学 教養力育成センター 教授 檜崎 兼司
◆編集：株式会社マスプロ
◆発行元・お問合せ：篠栗町地域包括支援センター
TEL：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

