

魅力発見

楽しみながら元気に健康増進！ ～谷和原保健福祉センター～

第3回

谷和原保健福祉センターは、谷和原公民館の隣（古川地区）にあります。この施設には、市健康増進課の事務所があり、主に総合健診や予防接種などの各種保健事業が行われています。また、社会福祉協議会谷和原支所（ボランティア市民活動センター）、シルバー人材センター本部などがあります。

そして、この施設で一番利用者が多いのは、なんといっても健康増進室です。健康増進室には、持久力トレーニング・筋力トレーニングのための運動機器が8種類あり、利用講習会（17ページ参照）を受けた後なら、1回の利用につき100円で、自由にご利用できます。また、65歳以上の方、生活保護法による保護者、障害者の方は無料で利用できます。

日ごろから運動不足を感じているあなた！ダイエットを考えているあなた！健康増進室で楽しみながら体を動かしてみませんか。指導員が優しくアドバイスします。



◀健康増進室の「トレッドミル」。この他にもいろいろな機器があります。

▼「コスモドクター」で休憩中。全身に9,000ボルトの電子が入り、新陳代謝を活発にして自然治癒力を高めます。もちろん体には無害です。



▶ミニ教室の様子。（写真はチューブ運動）



アクセス

谷和原保健福祉センター

- 谷和原公民館
- 谷和原中学校
- 谷和原小学校
- 谷和原郵便局
- セブンイレブン
- 市役所谷和原庁舎
- 伊奈庁舎

至 伊奈方面

谷和原庁舎から車で1分
伊奈庁舎から車で10分