

おうちでジム！

～運動用具を貸し出します～

「ジムに行きたいけど気持ちのがらない」、「運動をする場所に行くほどやる気がない」
そんなあなたに提案です。あなたが「ジムに行くまでにやる気がなくなるんだよね」と
言い訳をする前に手っ取り早く、あなたのおうちをジムにしてみましょう！

1. 貸し出し物品

(1) 運動用具：ステップ台・ブロック

■高さ

ステップ台（本体）：10cm

ブロック：5cm

高さ調節 10・15・20cm（3段階）

1段	2段	3段
10	15	20
cm	cm	cm



※高さの目安：10cm（ステップ台のみ）

…高齢の方、運動に自信のない方向け

15cm（ステップ台+ブロック1段）…女性の方、少し負荷をかけたい方向け

20cm（ステップ台+ブロック2段）…男性の方、普段から運動をしている方向け

(2) ステップエクササイズ解説 DVD

※ステップエクササイズの方法が分からない人におすすめはコレ



2. 個数上限

貸し出し上限：ステップ台 + ブロック（4こ）まで



3. 借用期間

原則として7日間



使い方はあなた次第！
<向き>
前向きでも、横向きでも
<～ながら>
テレビを見ながら
音楽をききながら

4. 借用方法

(1) 健康福祉課に電話・メール等で貸出の可否等を確認する。

(2) 「健康づくり関連機器等利用申請書（様式第1号）」を記入し、健康福祉課に提出する。

(3) 運動用具を健康福祉課から直接受け取り、直接返却する。

お問い合わせはコチラまで

【担当】美浜町健康福祉課

〒919-1192 美浜町郷市 25-25

Tel：0770-32-6704

Fax：0770-32-6050

Mail：kenkou-fukushi@town.fukui-mihama.lg.jp

