

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がのらない」、「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しまいましょう！

I. 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)

I 段	II 段	III 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ぬ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コ) 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-mihamachi.lg.jp

