

高浜市議会だより

びいぶる

マシンスタジオで

い・き・い・き!!

いきいき広場2階のマシンスタジオは、高浜市が平成8年に開設し、現在、たかはまスポーツクラブが運営しています。

近年は、地域の皆さんの健康づくりや認知症予防を目的に、「エアロビクス」、「リズム体操」、「コグニサイズ※」の3教室も開催されています。ご高齢の方を始め、多くの皆さんが参加しています。また、ご高齢の方の健康維持・増進のために、コグニサイズ理論や技術を習得したスタッフが、コグニバイクなどを活用し、介護予防や認知症予防にも力を注いでいます。

初心者には、スタッフが目的や体力に合った器具を選択し、使用方法やトレーニング方法を指導しています。毎時00分と30分の定時に、15分程度のストレッチ体操も実施しています。どなたでも気軽に参加できることから、大変好評です。有酸素運動や筋トレを目的とした、若者向けのマシンも揃っています。ぜひ、ご利用ください。

※「コグニサイズ」とは、頭と身体を同時に動かすことで、認知症予防に効果があるといわれています。

※運動着、屋内用運動靴、タオル、熱中症予防の飲料、1回につき300円（4月から310円）の利用料が必要です。



写真は平日の午前、多くの方が健康維持・増進のために訪れています。

contents
目次

- P2～7…… 12月定例会：議案の内容・議案審議、議員の態度（採決結果）
- P6～11…… 市政のここが聞きたい（一般質問）
- P12～13…… 議会報告会を開催しました、議会中継の視聴状況
- P14…… 議会中継のご案内、3月定例会傍聴のご案内（日程）

編集 広報・広聴委員会

発行 高浜市議会 高浜市青木町四丁目1番地2

電話 0566-52-1111 FAX 0566-52-1122

Eメール gikai@city.takahama.lg.jp ホームページアドレス <https://www.city.takahama.lg.jp/site/gikai/>