

下諏訪町 健康スポーツゾーン 新施設

健康ステーション・健康フィールド

5月10日(月)オープン!!



健康ステーション



健康フィールド

このたび、健康スポーツゾーン構想の集大成ともなる健康運動施設が完成しました。

健康スポーツ都市を実現するため、子どもから高齢者まで地域住民が利用できる運動施設として、【健康ステーション】と【健康フィールド】の2つのエリアから構成されます。

活気のある健康づくりの拠点として始動します。

体力に合わせた無理のない運動ができて安心!



フットサル×TRX



TRXでは、筋力・持久性・柔軟性などの基本的な運動能力を総合的に鍛えられます。

目的に応じたトレーニングができます!



介護予防トレーニング×ノルディックウォーキング



諏訪湖bike×フリーウェイト



健康スポーツゾーンでの運動の組み合わせは無限大!!



Information

健康ステーション・健康フィールド

〒393-0046
長野県諏訪郡下諏訪町10616番地356
TEL 75-5546 / FAX 75-5547

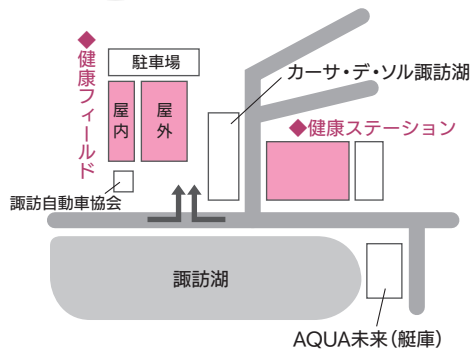
開館時間

●健康ステーション 平日・土曜 10:00～20:00
日曜・祝日 10:00～17:00

●健康フィールド 10:00～17:00

休館日

火曜日(火曜日が祝日と重なる場合は、その前日)
詳細は、町HPまたは営業カレンダーをご覧ください。



広報

No.698

小さくてもきらりと

光る美しいまち

発行 下諏訪町
編集 総務課
情報防災係

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4613-8
☎ 0266-27-1111
FAX 0266-28-1070
メール jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

下諏訪町ホームページ
<http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

健康ステーション (フィットネスマシン・パルクール)



フィットネスエリア

有酸素運動マシン 13台
 ストレングスマシン 7台
 動的ストレッチマシン 5台
 フリーウェイト 9種
 トレーニング用具 15種



跳ぶ・走る・登る・掴まる

4つの基本的な動作をもとに、バランス感覚、空間把握、身体のコントロールなどの発達を促します。子どもから大人まで楽しめる下諏訪オリジナルのパルクールエリア。

健康フィールド (屋外フィールド・屋内フィールド)

屋外フィールド



芝生の上を走ると気持ちいいー!!



国際規格のフットサルコートでは、フットサル以外にも運動、スポーツ、イベント等に活用することができます。

屋内フィールド



天候を心配することなく運動ができる全天候型の空間です。TRX20基を設置し、個人やグループでの運動の他、レクリエーションでの利用も可能です!

全天候型屋内フィールド

床全体に人工芝が敷設され、天候に左右されない全天候型の屋内施設! TRXトレーニング機器をセットすることで、幅広い世代の運動をサポートすることも可能です。



グループトレーニングにも最適!

利用料金

健康ステーション

※1回あたり2時間まで

| 施設 | 区分 | 町民 | | 町民以外 |
|-------|---------------|------|--------|------|
| | 利用者 | 1回券 | 12回券 | 1回券 |
| 全エリア | 一般 (高校生以上) | 600円 | 6,000円 | 900円 |
| | 70歳以上 | 400円 | 4,000円 | |
| | 障害者手帳等 提示者 | 300円 | 3,000円 | |
| 指定エリア | 全ての利用者 | 100円 | 1,000円 | 200円 |

健康フィールド

※1時間あたりの利用料金

| 区分 | 利用者 | 町民 | | 町民以外 | | |
|---------|------------------|------|-----------------|------|-----------------|--------|
| | | 個人 | 専用利用 全面 1/2面 | 個人 | 専用利用 全面 1/2面 | |
| 屋外フィールド | 一般 (高校生以上) | 300円 | 1,200円 600円 | 600円 | 2,400円 | 1,200円 |
| | 小中学生 70歳以上 | 200円 | 800円 400円 | | | |
| | 幼児・障害者手帳等 提示者 | 無料 | 400円 200円 | 無料 | | |
| 屋内フィールド | 一般 (高校生以上) | 200円 | 600円 | 400円 | 1,200円 | |
| | 小中学生 70歳以上 | 100円 | 300円 | | | |
| | 幼児・障害者手帳等 提示者 | 無料 | | 無料 | | |

■ 問い合わせ 下諏訪町 教育こども課 健康サポート係 ☎75-5546