

健康ステーション・健康フィールド



健康運動施設の供用開始から1年を迎えます。
【健康ステーション】【健康フィールド】ともに幅広い地域の方々にご利用いただいています。
コロナ禍により、ご自身の健康に関心を持つ方が増えました。健康ステーションでは、マシントレーニングのスタート支援、継続サポートを行っています。はじめてでも安心の公共施設です。
ぜひ一度お越しください♪

健康ステーション

感染症対策を徹底しています！



人気の有酸素系エリア



オススメ！
ストレッチマシン



フリーウェイトも充実

健康フィールド (屋外フィールド・屋内フィールド)



今年度も無料開放日を設け、多くの町民の方にご利用いただく予定です。



屋内フィールドの利用用途は幅広く、個人でも団体でも使うことができます！

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
E-mail kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

開館時間

●健康ステーション

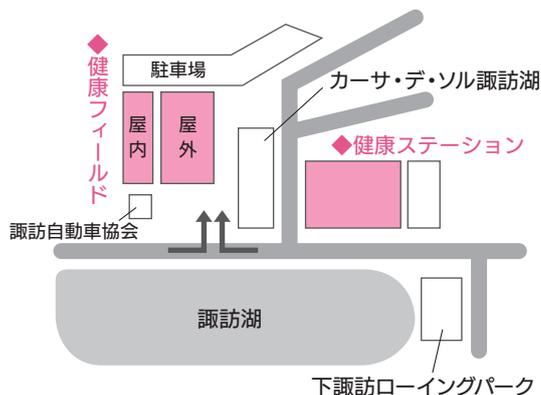
10:00～20:00 / 10:00～17:00
(平日・土曜) (日曜・祝日)

●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。



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

住みたいまち

元気な声がひびくまち

春、新しいコト始めてみませんか？

気持ち新たに、カラダづくりを始めるチャンスです！運動習慣定着のための第一歩。豊富な7つの講座から、自分にピッタリな運動を見つけて参加してみましょう！



講座① ポールでストレッチ 【全3回】

◆特徴◆

トレーニングやカラダのケアにとっても有効なアイテム。効果的に使ってみませんか？コツとポイントを掴んで、お家でも日常使いをしてみましょう。

日時：4月13日・5月18日
6月15日(水)

①昼コース 14時～14時45分

②夜コース 19時～19時45分

会場：健康フィールド(屋内)

定員：①・② 各15名(先着順)



講座⑤ 親子でヨガ 【全3回】

◆特徴◆

カラダにやさしいゆったりとした親子時間。ステイホームで硬くなったカラダをゆるめていきます。

日時：4月23日・5月28日

6月25日(土)

10時～11時30分

会場：健康フィールド(屋内)

定員：保育園児

～小学2年生までの親子

10組(先着順)



講座② フィールド健康教室 【全6回】

◆特徴◆

健康フィールド(屋内)の芝生上でのウォーキング、TRX®サスペンショントレーニング(筋力運動)、ストレッチなどを行う講座です。筋力アップや柔軟性向上を目的に、健康なカラダづくりをお手伝いします！

日時：4月14・21日

5月12・26日

6月9・23日(木)

14時～15時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：15名(先着順)



講座⑥ コアトレーニング講座 【全6回】

◆特徴◆

TRX®を使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)により、短時間で効率的に燃焼エクササイズ。コアトレ、ストレッチなど、体のコンディショニングを実践します。疲れ知らずのカラダへ変化します。

日時：4月25日

5月16・23・30日

6月13・20日(月)

19時～20時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：15名(先着順)



講座③ 70歳からのシニア運動塾 【全6回】

◆特徴◆

健康ステーションのトレーニングマシン、ゆたん歩®のプールで各回交互に運動する講座です。トレーニングマシンで運動してみたい、プールのウォーキングに興味がある、転ばないための基礎筋力をつけたいという方にピッタリ。70歳以上の方が対象です。

日時：4月15・22日

5月20・27日

6月3・10日(金)

14時～15時

会場：健康ステーション・ゆたん歩®

定員：70歳以上の方8名(先着順)



講座⑦ ノルディックウォーキング教室 【全4回】

◆特徴◆

膝や腰への負担が少なく、なおかつ上肢運動量が多くなるという『ノルディックウォーキング』の基礎が学べる講座です。ノルディックポールは無料で貸与、初めての方でも安心して参加できます。

日時：5月9・16・23・30日(月)

10時～正午

集合：健康フィールド駐車場

定員：20名(先着順)



講座④ みずべフィットネス教室 【全6回】

◆特徴◆

健康スポーツゾーンを活用し、屋外健康器具を使ったエクササイズとウォーキングを行う、しもすわオリジナル教室です。ウィズコロナの時代に合った屋外運動講座です。

日時：4月20・27日

5月11・25日

6月8・22日(水)

10時～正午

会場：高木運動公園

定員：20名(先着順)



◆講座申込みについて◆

○受付開始：3月26日(土)

○申込み先：教育子ども課 健康サポート係
(健康ステーション内)

○申込方法：電話、FAX、メール(P2参照)

○申込内容：氏名・住所・生年月日・電話番号

※新型コロナウイルスの感染状況により、急遽内容の変更・中止となる場合があります。

