



# るもい健康の駅 は みなさんの健康づくりをサポートします

## いざという時のために



より道の部屋の前には、AEDが常設されています。

## 困ったときのために



健康指導室は「カズモあかちゃんの駅」としてご利用いただけます。授乳や、おむつ交換にご利用ください♡

## るもい健康の駅のご利用について

- 施設は自由来館になっております  
(一部講座等を除き、料金は**無料**です)
- 館内は**土足厳禁**です

## あなたのお肌のために



ロボスキンアナライザーは、化粧を落とし何もつけない状態で測定します。測定には30～40分程度かかります。

## あなたの心身のために



ICT(情報通信技術)専用端末を使用し、さまざまな情報を遠隔ネットワークで提供しています

## まなぶ

### 基礎老年医学講座



高齢者の疾患の理解を深め、地域の高齢社会の改善を目指した、ケアマネ試験にも対応した全12回の医学講座です。体系的な知識を習得し、仕事、そして生活に生かしましょう！

### 認知症サポーター養成講座



毎月、第4火曜日に開催しています。『みんなが安心して暮らせるまちづくり』のために、認知症を正しく理解するための講座です。あなたも、認知症の方と、ご家族を地域で支える『応援者』になりませんか♪

### 市民BLS/AED体験講習会



毎月、第1土曜日に開催しています。肋骨圧迫による心肺蘇生、AEDによる電気ショック除細動の体験をしていただき、早期の一次救命処置の大切さを学んでいただく講習会です。

### マンスリー健康講話



毎月、土曜日に開催しています。病気予防のヒント・運動のアドバイス・薬の飲み合わせ・介護予防などをテーマにした健康に関する講話です。あなたも【健康の目利き】になりませんか☆

### 医療・介護お仕事紹介シリーズ



その道の職人(プロ)が、仕事の内容をわかりやすく紹介し、資格の取得方法を教えてください。中学生・高校生・その保護者の方ももちろん、興味のある方はぜひご参加ください♪

※ 各講座は講師の都合等により、日程の変更や中止になる場合がございます。ご了承ください。

## しらべる

### 健康体験室



体組成計、血圧計、骨密度計などの健康づくりに役立つ測定機器、健康情報を発信する端末機器を備え付けております。ご自分の健康状態を知り、健康管理にお役立てください。

### より道の部屋



『からだ』と『こころ』の健康に関する書籍を各種取り揃えております。専用パソコン「使用料無料」を常設しておりますので『健康』をキーワードに、インターネットで検索してみませんか♪

※ ペースメーカーをお使いの方はご利用いただけない機器がございます。ご了承ください。

## またえる

### 軽運動室



ウォーキングマシン5台、エアロバイク5台、ステップマシン2台などを備えています。有酸素運動を体験し、メタボリック対策に取り組めるよう、運動習慣のきっかけづくりにご利用ください♪

### 「ココロとカラダ」改善教室



簡単イス体操、腰痛・膝痛改善運動、介護元気予防運動、有酸素運動、サーキットトレーニングなど、家でも実践できる運動をご紹介します。介護運動指導員が、個別の運動相談や出前教室も行います☆

※ 運動靴・タオル・飲料水をお持ちください。

自分の体の仕組みを知りたくて利用を始めました。基礎老年を受けるようになって規則正しい生活をし、学んだことを続けることで健康でいられるのだと思います。 市内在住・秋田様



ダイエット目的で通い始めましたが、今では運動の他に食事にも気をつけるようになりました☆ 市内在住・関本様



5年間、歩行運動を続けることでメタボが解消されました！何事も継続することが大切です☆ 市内在住・菅原様



るもい健康の駅は、天気が悪くても運動ができて便利です。水・木曜日の夜間開放は、仕事帰りにトレーニングができて、とても便利♪ カナダ出身・ブライアンさん

