



平田 瑞貴さん
Hirata Mizuki

〔甲佐町フィットネスセンター〕

ひらた みずき / 甲佐町
フィットネスセンター副館長。
健康運動指導士。同センター
の利用案内・料金などは、町
公式サイトでご確認ください。

若者も高齢者も子育てママも 元気と健康を笑顔で一緒に

「4月の開設から徐々に利用者が増加し、若い方だけでなく高齢者の皆さんのリピーターも続々と増えています」と語るの、甲佐町フィットネスセンター副館長の平田瑞貴さん（写真・前列右）。

同センターは、町総合保健福祉センター内に今春オープン。町民の健康増進や疾病予防などを図るとともに、若者から高齢者まですべての人にとっての安らぎと交流の場を提供するために町が設置し、

指定管理者の㈱くまもと健康支援研究所が運営する。

施設内に並ぶ各種トレーニング機器は、健康運動指導士や管理栄養士、看護師などの資格を持つ専門スタッフから丁寧なアドバイスを受けて利用可能。併設する休憩室は、保育士が常駐する「子育てサロン」も開設。乳幼児を子育て中の保護者が気軽に集えてリフレッシュができ、かつ、

多世代間で交流できるスペースは温かい雰囲気包まれる。「60代以上の女性層の参加が多い運動プログラムが1番人気。いすを使ったストレッチなど高齢者でも取り組めるメニューで構成され、90歳を越える方も参加されます」と平田さん。若い年齢層には「仕事上がりに参加できるエアロビクス教室や、週末開催のヨガ教室が盛況」で、まだまだ利用が少ない男性層には「体幹トレーニング教室やダンスなどを使った筋力トレーニング指導なども行っているの、ぜひ心地良い運動にトライを」と呼び掛ける。

「健診結果の改善や体力強化、ダイエットなど、利用者の皆さんの目的はさまざま。運動メニューや食事管理は、それぞれの目的に合わせて目標を立てて極め細やかにアドバイスしたい」と平田さん。今後さらに新たなメニューやカウンセリングなどを充実させ、「若者から高齢者まで、元気に暮らせる健康づくりをアシストするサービスをお届けしたい」と笑みが弾む。