



# ウェルベース矢巾がオープンします

町の健康増進施設が  
ついに完成！

申し込みは  
すでに230人超！

町の健康増進施設「ウェルベース矢巾」が、岩手医科大学附属病院の敷地内でオープンします。医療との連携、最新技術の導入により、一般的なトレーニングはもちろん、運動を通じた生活習慣病予防や関節痛の緩和、美容増進などに取り組める「メディカルフィットネスジム」です。

3月1日に施設見学や入会受け付けを開始。入会申し込み者は同14日時点で、239人となっています。年代別では50歳代と60歳代の合計が、約半分を占めています。20歳代、30歳代の若手は全体の4分の1。この他、80歳代の方や岩手医科大学の学生からの申し込みもあります。

会員種別（7ヶ参考）では、町が実施している健康チャレンジに参加している「チャレンジ」が119人で最多。また、個別指導やカウンセリングが付く「メディカル」が61人と多く、健康への関心の高さが分かります。

また、施設では柔道整復師を始め、運動に精通した有資格者が、皆さんの健康づくりをサポートします。

**入会、問い合わせ  
随時受付中です**

新型コロナウイルス感染症対策のため、グラウンドオープンを4月以降に延期しました。施設内の見学、入会申し込みや問い合わせなどは随時、受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

## 施設概要

- マシンルーム 1室  
ランニングマシン 5台  
バイク 3台  
筋力トレーニングマシン（チェストプレス、レッグプレスなど）6台 など
- スタジオ 1室
- ロッカールーム 男女各1室
- シャワールーム 男女各2室

## 申込者 239 人の内訳 (3/14 時点)

- 年代別（主な部分）

20歳代	26人	30歳代	33人
40歳代	40人	50歳代	69人
60歳代	50人	70歳代	19人

- 会員種別

チャレンジ	119人	
メディカル	61人	
ウェルネス	33人	など




# ウェルベース矢巾は 何が出来る？

ウェルベース矢巾では、利用者一人一人がどんなマシンで、どのくらいの負荷で運動に取り組んだかを全て、データ化できます。これにより、成果を数字やグラフで確認でき、今後の目標立てや、運動の習慣付けにつながります。

運動の際、「ウェルネスバンド」（左写真）を使って記録します。履歴は、施設内に設置している専用の機械に加え、アプリ「マイウェルネス」でも確認できます。

この他、体組成計で体脂肪率や筋肉量なども測定できます。町の新しいジムで、理想のカラダを目指しましょう！



ウェルネスバンド

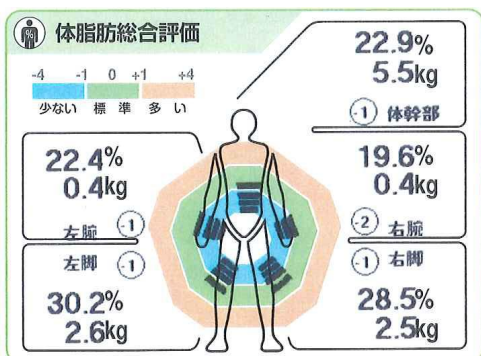
1ヶ月の運動結果		エクササイズ換算
有酸素(分)	月合計	月合計
120分	消費カロリー	11 EX
	690 kcal	週あたり
有酸素(カロリー)		2.5 EX
130 kcal		
筋力(挙上重量)	1回あたり	目標値/週
260 kg	消費カロリー	12 EX
その他(カロリー)	31 kcal	目標達成率
330 kcal		20.4 %



▼専用の機械にウェルネスバンドをかざして、運動履歴を確認できます。



▼マシンを使った運動に取り組みます



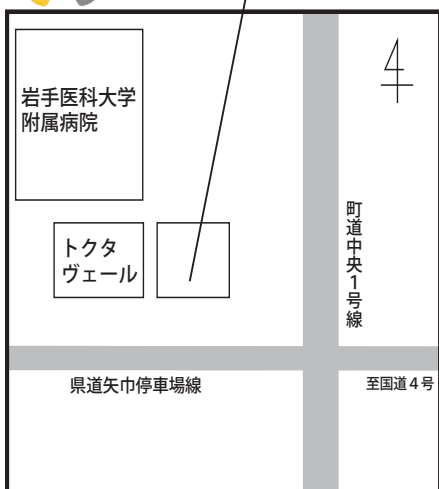
※数値はサンプルで、特定の個人データではありません。

▼トレーニングの成果が数値で分かります。日々はもちろん、月々の比較、将来的な目標設定に便利です。  
▼施設内の体組成計では、体脂肪率や筋肉量などが分かります。



×メディカル フィットネス

## ウェルベース矢巾



会員種別	対象	月額
チャレンジ	健康チャレンジ参加者※	5,000円
ウェルネス	町民	6,000円
フリー	町外の方	8,000円
メディカル ※個別指導と カウンセリング付き	健康チャレンジ参加者※	7,000円
	町民	8,000円
	町外の方	10,000円
学生	高校以上	4,000円
法人 ※年間費用	町内の事業所	120,000円
	町外の事業所	150,000円

※健康チャレンジの概要は、役場健康長寿課健康づくり係（☎611-2822）へお問い合わせください

●営業時間 午前9時30分～午後8時（オープン後、平日は午後10時30分まで）※月曜定休

●問い合わせ ウェルベース矢巾（☎028-3609矢巾町医大通2-1-12健康プラザコスモス館☎601-3733）

※右記QRコードから、ウェルベース矢巾のホームページにアクセスできます。

