

富津市総合社会体育館

秋のイベントのお知らせ



裏面にも案内がございます！

足型測定会

【日時】 10月22日(木)～25日(日)
10:00～20:00

【対象】 5歳以上の
自立ができる方

【内容】

足圧を測定できます。
土踏まずがあるか
足指を使えているか等
足の健康状態がわかります。



シューズ・インソール 試し履き会

【日時】 足型測定と同時開催

【内容】

測定で足の状態を調べた後に
足に合ったインソールや
ウォーキングシューズを
試すことができます。
足に合うようでしたら
注文することもできます。



個人参加 ピックルボール

【日時】 10月24日(土) 9:30～11:30
11月15日(日) 18:30～20:30

以降の日程はHPをご覧ください

【対象】 中学生以上

【内容】 今話題のピックルボール
参加者でランダムにペアを組み
試合を楽しみます。
ひとりでの参加
初心者大歓迎です！



体組成測定会



【日時】 12月10日(木)～13日(日)
10:00～20:00

【対象】 高校生以上

【内容】

体重・筋肉量・体脂肪量と
それぞれ身体のどの部分に
多くついているかが
わかります。

※ペースメーカー使用の方、
妊娠されている方はご遠慮ください。

申し込み・問い合わせ

富津市総合社会体育館

☎ 0439-87-3001



詳しい教室内容
料金や持ち物
申し込み方法
などの詳細は
☞ 体育館のHPを
ご覧ください。

いつまでも自分の足で歩くために

富津市総合社会体育館 トレーニングルーム月会員募集



月額2,000円で使い放題(市内の方)

月会員の約7割が60代以上

健康維持や体力づくりのためにご利用いただいています。

こんなお悩みありませんか

- ・足腰が弱くなってきた気がする
- ・転ばないか心配
- ・運動習慣を身につけたい
- ・健康診断で運動をすすめられたけど何をしたらいいのかわからない

体育館で運動を始めてみましょう！
ゆったり自分のペースで運動できます。
スタッフが使い方の説明や
運動のアドバイスをします。

月会員限定健康サポート

- ・体組成測定
- ・足型測定・姿勢測定
- ・運動メニュー作成
- ・運動相談

今なら月会員限定

EMS無料体験実施中(12月末まで予定)

20分座ったままでOK

電気刺激で下半身のトレーニングをサポートします。
運動が初めての方におすすめです。

まずは見学だけでも大歓迎！

スタッフがマシンの使い方を説明しますので初めての方も安心です。