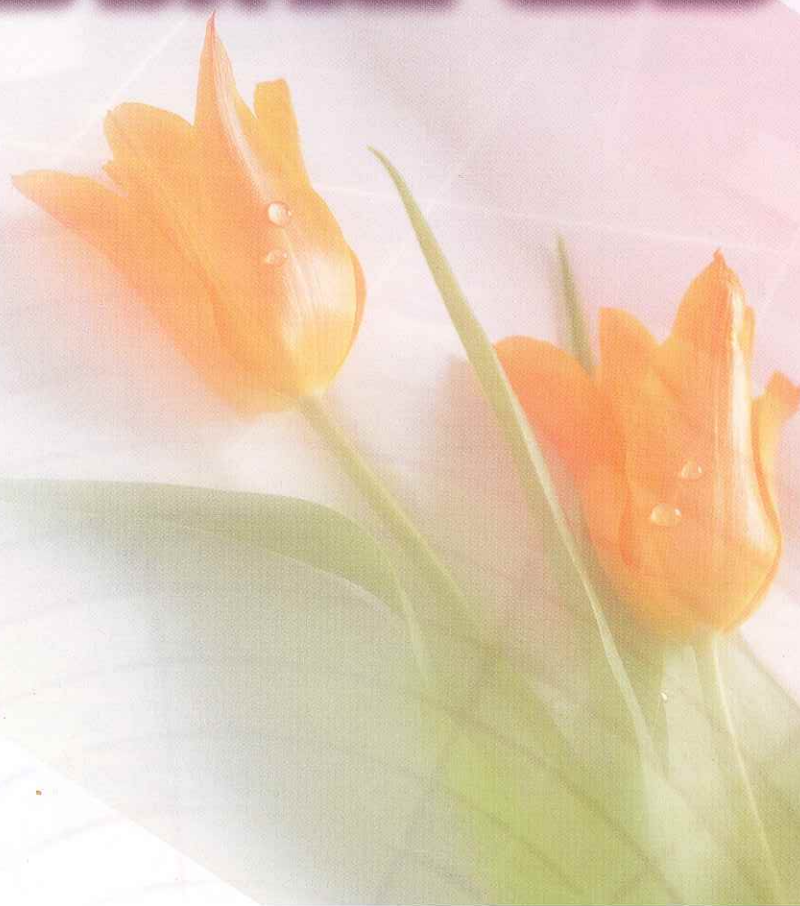




# 青山保健センター





# 築こう!

## こころとからだの健康を



玄関入り口

### 保健センターの趣旨

少子高齢化が進む状況の中で、個人個人がより健康への関心を深める憩いの場や健康づくりの実践の拠点としての役割をめざしています。

中高年者対象の筋力向上のためのトレーニングルームや寝たきり予防に効果のある水中歩行訓練用の温水プールを整備しました。指導においては、専門職員を配置して各種教室や健康指導を行うことで、健やかな生活が送れるように支援していきます。



# health care



検診室

乳児期から成人までの各種健診の会場になります。



調理実習室

調理実習や栄養指導を行う充実した設備が完備されています。



廊下



障害者用駐車場



多目的室

研修会や精神ディケア“ふれんどつつじ”事業で使用します。



# work out



## トレーニングジム

- ・エルゴメーター（自転車運動）
  - ・トレッドミル（走行運動）
  - ・筋力トレーニングマシン
- などがあります。



## フィットネスルーム

エアロビクス・ストレッチ・ダンベル体操などできます。



## ジャグジー

気泡で気持ちよく。



## プール

歩行用プールで水中ウォーキングやアクアビクスなどを行います。

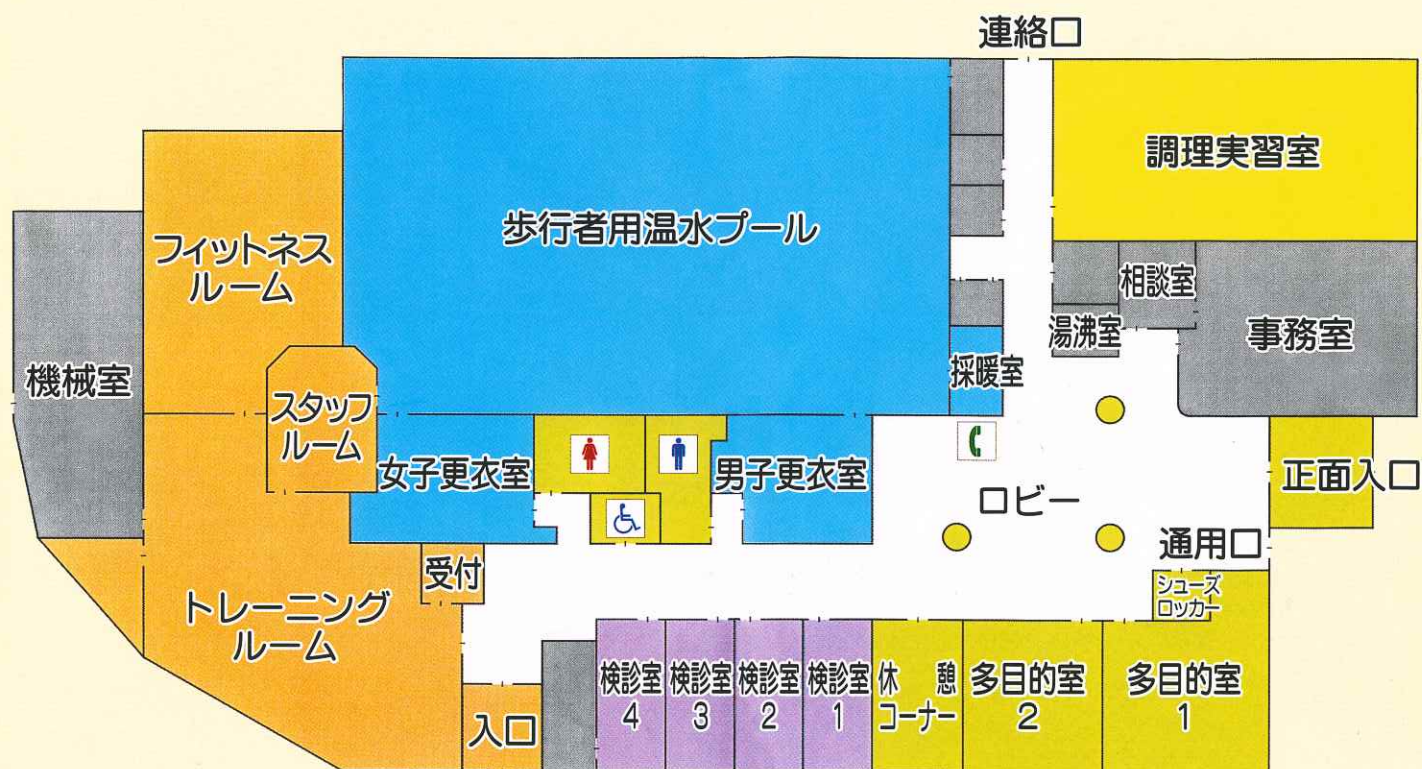


## 採暖室



# 施設概要

## 【平面図】



## 【建築概要】

- ・ 名 称 青山保健センター
- ・ 位 置 三重県名賀郡青山町阿保1990-31
- ・ 構 造 鉄筋コンクリート平屋建
- ・ 延床面積 1,421.44㎡(連絡通路71.29㎡含む)
- ・ 施 工 前田建設・株式会社三和工務店  
特定建設工業共同企業体





## 案内図



**青山保健センター**

☎0595-52-2280

**運動施設**

☎0595-52-4100