

CONTENTS 目次

- 2 特集 一人ひとりの健“幸”づくり
- 8 地域おこし通信・ヤイタゴハン ほか
- 10 図書館へGO！ ほか
- 12 今月のニュース&トピックス
- 16 はつらつ通信
- 17 市からのお知らせ
- 24 ゆかりびと・編集後記



多機能ホール



アリーナ



特集

一人ひとりの健“幸”づくり *For your Wellness life*

文化スポーツ複合施設がオープンしてまもなく1年。文化会館と体育館の機能を兼ね備えたこの施設では、文化祭やスポーツフェスティバル、講演会などたくさんの催し物が開催されてきました。

たくさんの交流人口とにぎわいを創出するこの場所ですが、「市民一人ひとりの健幸づくり」もまた、大きな目的として掲げています。



COVER 表紙の写真



表紙は、ライフスタイルに合わせて文化スポーツ複合施設を利用する市民の皆さんです。時間帯によってさまざまな世代の方が訪れたり、常連の方や初めて利用する方が交流したりするなど、それぞれに楽しんでいる様子が見られました。



トレーニングエリア

多機能ホールやアリーナ以外にも、トレーニングエリア・フリースペース・ホワイエなど、一人ひとりのライフスタイルに合わせてカスタマイズできる機能が整備されている文化スポーツ複合施設。

今号では、市民の皆さんが健やかで豊かな暮らしの選択ができるよう整備された、個人利用者向けの魅力を紹介します。楽しみ方はあなた次第。この場所を拠点にあなたらしいウェルネスライフを見つけてませんか。

POPULATION 人口 (2月1日現在)

30,073 人 (△44)	出生	6 人
男 14,989 人 (△17)	死亡	57 人
女 15,084 人 (△27)	転入	50 人
13,363 世帯 (△10)	転出	43 人
() 内は 1 月 1 日との比較	※住民基本台帳をもとに算出	
△は減		

コミュニティ機能としての設備のほか、健康づくりから本格的なトレーニングまで幅広い利用者を想定したトレーニングエリアがあります。



ボディスキャナー「iBODY」

ボディデータを 3D スキャン計測・診断します。データは専用アプリに転送され、骨格の歪みや過去の自分の体型との比較などをスマホなどから見るができます。

また、自分に合ったトレーニング方法を提案してくれるなど、トレーナー的役割も担います。



1回 100 円

体組成計「InBody」

医療機関やスポーツジム、専門施設などで利用されている体組成計が、利用料金内で使用できます。身長・体重のほか筋肉量・脂肪量・体水分量・タンパク質量など、精度の高い体成分測定ができます。



追加料金なし

研修室 1・2・3

研修室 1 は防音設備があり、楽器の演奏などが可能です。研修室 2・3 は間仕切りが可動式で、1 つの部屋としても利用できます。



1 時間 500 円～

トレーニングエリアのおすすめを聞きました

利用者の声



利用者
内山 恵子さん

通い始めて半年になります。以前「お試し 100 円券」をもらって、お友達と軽い気持ちで「行ってみる？」と話して使ったことがきっかけでした。

今までいろいろなジムに通ってきましたが、この施設のいい所は、料金の安さと、器具が充実していること。会費制ではないから「行かなきゃ」という負担感もなく、楽しく体を動かしています。自分の都合や目的に合わせて、行けるときにフラッと行って、自分に合った量のトレーニングができる所が、私のライフスタイルにちょうど良かったです。

また、体組成計の性能の高さに驚きました。体の上下左右の強い・弱いやそのバランスなどが一目で分かるので、効果的なトレーニングができるし、無料で測定できるので気軽に結果が見れて、やりがいにもつながってます。

スタッフの声



スタッフ
ファウラー 有理子さん

これまでスポーツ施設のインストラクターを務めてきましたが、公共施設でこんなにたくさんの高性能な機器が揃っていることに驚きました。体の骨格などを分析する iBODY の導入は県内公共施設では唯一の事例で、私たちが自慢できる設備の一つです。トレーニングエリアには私たちスタッフが常駐して、皆さんのトレーニングのサポートをしています。器具の使い方やトレーニングの相談事など、お気軽にお声がけください。現在、午前中の利用者さん向けに「朝トク健康体操」を実施中で、9時から利用できるという利点を皆さんにもっと周知できればと思っています。

この場所が市民の皆さんの健康づくりとコミュニティの場となり、にぎわいづくりのお手伝いできればと思っています。今後ともよろしくお願いします。

お得な情報をご紹介します！

利用者応援タイム・キャンペーン

レディース応援タイム

水・木・金曜日（祝日含む）
9:00 ~ 14:00（入館受付）
女性の利用料金 300 円

シニア応援タイム

水・木・金曜日（祝日除く）
9:00 ~ 14:00（入館受付）
65 歳以上の利用料金 300 円

回数券

2 回分お得な回数券
12 回分税込 5,000 円
＊窓口にて販売中

お友だち紹介キャンペーン

初めて利用するお友だち（家族可）の紹介で
紹介者・お友だちの利用料金 100 円

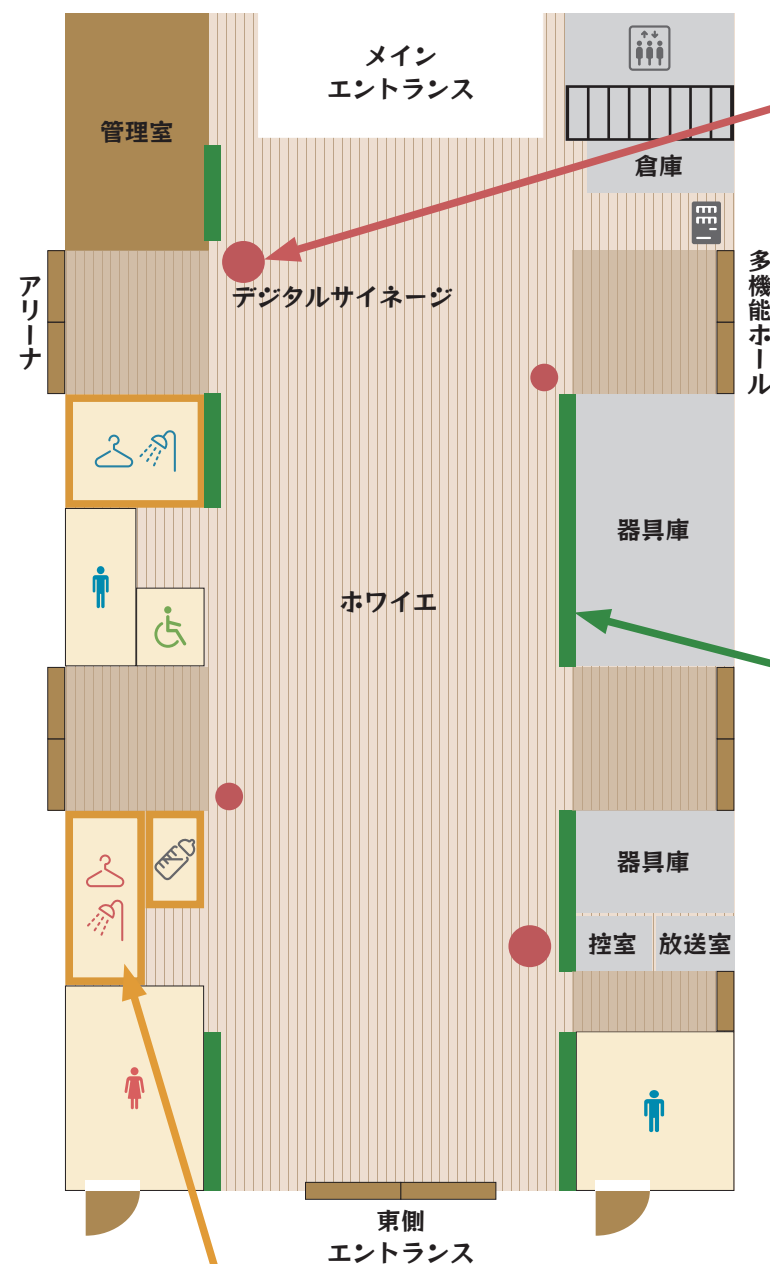
朝トク健康体操

平日 9:00 だけ無料でトレーニング前のウォーミングアップ教室を開催

1階エリア

利用時間 9:00 ~ 22:00

団らんという意味を持つ「ホワイエ」は、アリーナやホールにつながるスペースのこと。ここを利用して、団体・個人が展示会などを開催できるようになっています。



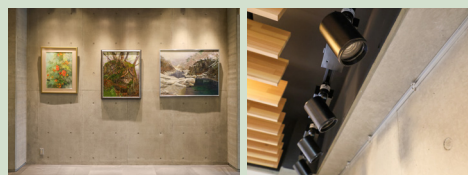
デジタルサイネージ



ポスターなどより視認性が高い大・小2種類のデジタルサイネージ（電子看板）があり、広告などに活用できます。詳細はお問い合わせください。

壁面ディスプレイ

アートレール・フックなどを使って、写真・絵画などを飾ることができ、市民の発表の場として利用できます。



施設名	単位	利用料
ホワイエ内	日額／1㎡	30 円
壁面	月額／A1 サイズ	300 円

*営利目的の場合は別途料金がかかります。

使用例



ホワイエをパネルで半分に区切り、パネルと壁面に展示した場合のおおよその金額です。個人展はもちろん、何人かのグループでの活動など、日頃の成果を発表し、地域の皆さんと共有してみませんか？

新たな教室などを展開中

小人数制 特別トレーニング教室

参加者のニーズに合わせ、トレーニング内容を組み立てます。自分に合ったトレーニング方法を学び、健康維持につなげましょう。

日時／3月5・12日 ＊4月も開催予定です。

19:00 ~ 21:00

場所／文化スポーツ複合施設 トレーニングエリア

対象／トレーニングに興味のある方

定員／4人 ＊先着順

参加費／一般 4,000 円 高校生 3,000 円

＊2回分（施設利用料込）

申込方法／申込フォームからお申し込みください。



申込フォーム

講師「石井 悠介さん」プロフィール

市内在住。
国内最大級のフィットネス団体「FWJ（Fitness World Japan）」所属。

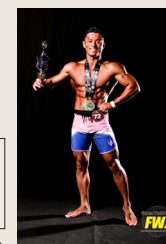
経歴

2023 年 FWJ 史上初 6 冠達成
2024 年 FWJ 4 冠を獲得

現在、6 月開催予定の大会に向けてトレーニング中。



Instagram



トレーニングを始めてからはずっと市外のジムに通っていましたが、家が近いこともあり、奥さんのフィットネスの付き添いで来たのが利用のきっかけでした。私は夜の時間帯に行くことが多いのですが、本格的に筋トレをしている方がたくさんいて驚きました。トレーニングの合間に、学生に話しかけられてトレーニング方法を教えたり、スタッフの方と仲良くなったり、コミュニケーションの時間もこの施設の魅力だと思いました。そんな中、スタッフの方に講師としての依頼をいただき、「地域のお役に立てるなら」と思い、引き受けたのが教室の始まりです。

1 月にスタートし、初回は若い方が多く本格的に覚えたい方向けの内容で、2 月は運動不足を解消したい女性の方が多かったので初心者向けの内容でそれぞれ開催しました。

この教室をきっかけに、いろいろな地域の方とつながれることを楽しみにしています。



講師
石井 悠介さん

健“幸”づくりと一緒に

スタッフも顔なじみの利用者と会話を楽しみながら、和気あいあいと働いています。わからないことがあればぜひお気軽にお声がけください。

市民の皆さんの心と体に元気を注入し、楽しんで体を動かし、たくさん笑って過ごせる場所になるよう、これからも楽しい事業を提案していきます。皆さんの健やかで豊かな暮らしづくりのお手伝いのできればうれしいです。

問い合わせ／

文化スポーツ複合施設

☎（46）5283



詳しくはこちら



矢板市文化スポーツ複合施設
トレーニングエリア

100 円利用券

令和 7 年 5 月 31 日まで有効