

健康・体力づくり、賑わいの拠点

トレーニング施設を併設した 市民プールが誕生

令和7年
予定

現在、府中市では、府中駅南側へトレーニング施設を併設した複合型市民プールの建設を計画中です。

スポーツトレーニング、体力づくりや生活習慣病予防など、子どもから働き盛り世代、高齢者まで、誰もが気軽に運動や健康づくりに親しめる施設となるよう整備を進めています。詳細は、今後お知らせしていきます。

問い合わせ先 スポーツ振興課 (☎43-7251)

若い世代に

子どもにはプール教室や体操教室を通じた基礎体力づくり、部活動での各競技の特性を生かしたトレーニングなど！働き盛りには身体のバランスと基礎体力づくりを！

高齢者、障害を持つ人に

プールでの水中歩行訓練と、トレーニング施設でのストレッチマシンとの併用で、身体状況に応じたパーソナルコンディショニングが可能に！障害を持つ人のスポーツ・機能維持の場としても。

市外からの人の流れを

練習試合や大会、合宿を誘致し、プールやマシンを使ったトレーニングを活用してもらうことで、スポーツを生かした賑わいを！イベント会場として、府中駅南エリアとの連携も！

こんなことができるようになります！

- ▶ 専門のトレーナーが、ストレッチ・リラクゼーション、筋力トレーニング、食生活の改善などを取り入れたパーソナルメニューを作成。医療とも連携を取りながら、それぞれに合った最適なコンディショニングづくりを実施し、身体が変化することの楽しさを感じながら継続した身体づくりが行えます。
- ▶ 生活習慣病の予防や姿勢改善からアスリートのパフォーマンスアップまで、専門的知見に基づいたマンツーマンの運動指導を受けることができます。

トレーニングから日常の健康づくりまで
あなたに合ったコンディショニングづくりを



基礎・けがをしない
体づくり



パフォーマンス
アップ



体力づくり
姿勢改善
生活習慣病の予防
フレイル予防

コンディショニングの正しい方法が分かり、自分に見合った情報が得られれば、あとは自宅でも続けられます。日常的にできる運動や健康づくりを細く長く続けていきましょう！

Pick
up

新しい施設でできるようになる コンディショニングって？

コンディショニングとは、快適な日常生活を送るために、誰もが取り入れることのできるセルフケアです。柔軟性を促すストレッチやリラクゼーション、筋力を鍛えるための筋力トレーニングを行うだけでなく、食生活を整えることや、体調に影響を与える環境面を把握してコントロールすること、休養とのバランスを考えることなども含まれます。

