



運動機器貸出（無料）のご案内

信州 ACE プロジェクト推進のため、町村や団体等へ以下の機器の貸出をします。
イベントや団体等での活動にご利用いただき、健康づくりの輪を広げたいと思います。

連絡先 木曾保健福祉事務所 健康づくり支援課

電話 0264(25)2232

FAX 0265(24)2276

E-mail kisoho-kenko@pref.nagano.lg.jp



品名	種類	数量
スピンバイク	46cm×110cm×110cm	2
ダンベル	1 kg 2 kg 3 kg(2 個組)	12 (3 種×4)
メディシンボール	3kg 5kg	6 (2 種×3)
バランスボール	直径 55 cm 65 cm	10 (2 種×5)
ヨガマット	180 cm×60 cm	10
ヨガボール	直径 20 cm	12
エアロビックバー	3kg 5kg 7kg	6 (3 種×2)
ストレッチポール	直径 12.5 cm 15 cm	10 (2 種×5)
フォームローラー	直径 12 cm	8
バランスディスク	直径 35 cm	14
上腕式血圧計		1
体重体組計		1
カーペット	8畳	2
計		94

信州 ACE（エース）プロジェクトとは …

長野県が展開している健康づくり県民運動の名称です。

ACE は脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある Action（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）を表し、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

★何を借りたらよいかわからない…

そんな方向けに貸出セットをご用意しました。



バランスディスク

セット名	物 品
基本セット	ダンベル※2個1組 (1 kg・2 kg・3 kg 各2) / メディシンボール (3 kg・5 kg 各2) / バランスボール (55 cm・65 cm 各2) / ヨガマット (4) / ヨガボール (6) / エアロビックバー (3 kg・5 kg・7 kg 各1) / ストレッチポール (12.5 cm・15 cm 各1) / カーペット (1)
エクストラセット	スピンバイク (1) / 上腕式血圧計 (1) / 体重体組計 (1)
足腰を鍛えるセット	スピンバイク (1) / メディシンボール (3 kg・5 kg 各1) / バランスボール (55 cm・65 cm 各1) / ヨガマット (1) / ヨガボール (1) / バランスディスク (1)
おなかを引っ込めるセット	スピンバイク (1) / ダンベル※2個1組 (1 kg・2 kg・3 kg 各1) / メディシンボール (3 kg・5 kg 各1) / ヨガマット (1) / エアロビックバー (3 kg・5 kg・7 kg 各1)
より美しくセット	ダンベル※2個1組 (1 kg・2 kg 各1) / バランスボール (55 cm・65 cm 各1) / ヨガマット (1) / ヨガボール (1) / エアロビックバー (3 kg・5 kg 各1) / ストレッチポール (12.5 cm・15 cm 各1) / フォームローラー (1) / バランスディスク (2)
お手軽セット	バランスボール (55 cm・65 cm 各1) / ヨガマット (1) / ヨガボール (1) / バランスディスク (2)



ダンベル



メディシンボール



エアロビックバー



ストレッチポール



バランスボール

ヨガボール



スピンバイク



フォームローラー