

すこやか交流プラザ 健康増進室で 運動を始めませんか

体力に自信がない人や病気で治療中の人でも、健康運動指導士が個別に対応しながら、安心して運動ができます。有酸素性運動を個人に合った強度で行うと、脂肪燃焼効果や生活習慣病の予防・改善が期待できます。

●**対象者** 40歳以上の市民または市内に勤務する人

●**利用時間** 月・水・土曜日（祝日除く）午前9時～午後6時（最終受付 午後5時）

●**定員** 1時間当たり約10人（1時間おきに受付）

※予約制

●**料金** 1回300円（1回の利用は2時間以内）



●**トレーニング機器** ◇自転車エルゴメータ◇ウォーキングマシン◇筋力トレーニングマシン◇ストレッチポール◇ミニボール など

●**ミニレッスン** 1回20分程度（1日5回実施）◇体改善筋トレ◇ヨガ◇ピラティス◇エアロビクス◇ストレッチポール など

●**利用の流れ** ①電話で利用日を予約②会員登録（必要なものを準備）③利用開始（体力測定後、個別運動プログラムの作成）④6カ月後（個別運動プログラムの見直し）

●**必要なもの** ◇1年以内の特定健診結果票のコピー（同等の検査でも可）◇室内履きシューズ◇飲み物◇運動できる服装◇タオル など

※治療中の病気がある人は主治医の許可が必要です



健康増進室

利用者の感想

- ◇体が軽く疲れにくくなった
- ◇姿勢がよくなり動作が機敏になった
- ◇健康運動指導士の見守りで安心して運動できる
- ◇自分にあった運動メニューで実施できる

あなたにピッタリの 運動強度・量が分かります （健康度測定）

医師や健康運動指導士の立会いのもと、測定を行い、現在の健康度や今後の運動のアドバイスをを行います。

●**対象者** 40歳以上の市民または市内に勤務する人

●**期日** ①9月18日(木)②11月20日(木)③令和8年1月15日(木)④3月19日(木)

●**会場** ①④南コミュニティセンター ②③すこやか交流プラザ

●**内容** ◇安静時心電図◇全身持久力測定（自転車エルゴメータ）◇運動機能測定（筋力・柔軟性・平衡性・ロコモ度テスト）

●**所要時間** 約1時間半

●**定員** ①④15人 ②③20人（先着順）

●**料金** 1800円

こんな人におすすめ

- ◇高血圧や糖尿病など生活習慣病の治療中なので、安全で効果的な運動を知りたい
- ◇減量のための効果的な運動を知りたい
- ◇体力年齢を知りたい

●**必要なもの** ◇1年以内の特定健診結果票のコピー（同等の検査でも可）◇室内履きシューズ◇飲み物◇運動できる服◇タオル

●**その他** 実施日の1週間後に結果説明会を行います。当日の医師の問診により、測定ができない場合があります。

※治療中の病気がある人は主治医の許可が必要です。



●**申込方法** ◇電話◇健康増進室窓口（月・水・土曜日 午前9時～午後6時）



健康度測定

●**申し込みと問い合わせ先**

健康増進室（すこやか交流プラザ内） ☎(501)2322