



# 健康増進センターからのお知らせ



## 2018年 本年もよろしくお願いたします

県民健康プラザ健康増進センターでは、みなさまの健康づくりを支援しています。プールや温泉、トレーニングジムを使って、今年も元気に♪楽しく♪健康づくりに取り組まれてはいかがでしょうか？！



**\* 初めてトレーニングジムを利用する際には、初回に「体力測定」を受けていただく必要があります \***

下記の日程で実施しています (料金: 620円)

\* 定員枠がありますので事前の予約が必要です。お電話か来所にてお申し込みください \*

健康づくり コース	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9:30			9:30
☆各時間の定員☆		14:00 (第1・3・5週)	14:00	14:00
9:30~ 5名 14:00~ 8名 18:30~ 4名	18:30	18:30	時間は2時間30分かかります。 (体力測定とジムの利用説明)	

★60歳以上の方を対象にした『足腰元気コース』もあります。

★日程★  
第2・4水・金曜日  
13:30~16:00

### \*\* 体力測定 (健康づくりコース) のご案内 \*\*

ご自身の体力を知った上で安全に運動できるよう、体力測定を受けていただきます。体力測定はたったの5種目！体を動かすのは30分だけ！！ぜひチャレンジしてみませんか？

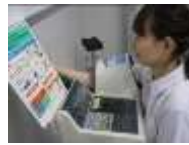
約90分

実際に体を動かすのは30分程度です！

受付

身体計測

問診



血圧測定



- ・身長
- ・体重
- ・体脂肪率
- ・腹囲

体力測定



自転車  
エルゴメーター



握力



腹筋



下肢筋力  
(イス立ち上がり)



長座体前屈

OR  
6分間歩行(65歳~)

結果説明



・現在の体力年齢がわかる！  
・個別のトレーニングメニューを作成します！

ジム利用説明 (30分~40分程度) : トレーニングジム機器使用方法等の説明

回覧

H30年1月12日発行

## \*\* 体力測定（健康づくりコース）効果チェックのご案内 \*\*

現在、ジムをご利用の方は、日頃の成果の確認として・・・。また、しばらくジムを利用していないという方は、ご自身の体力を知るうえで、体力測定をもう一度受けてみませんか？  
効果チェックコースを受けると、以前のデータと比較してご自分の体力の変化や運動の効果を確認していただけます。

### ★効果チェックの特典★

料金620円で体力測定5種目にプラスして、「体組成」を測定できます♪

#### ☆体組成の測定で何がわかるの？☆

あなたの体内年齢を知ることができます。その他、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、筋肉量、脚点等、普段の測定にはない項目がわかります。

#### ●体内年齢

筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど体内年齢は若くなります

#### ●内臓脂肪レベル

内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のことで、見た目ではわかりにくいものです

#### ●基礎代謝量

基礎代謝は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別によって異なります

#### ●筋肉量

#### ●脚点（脚部筋肉量点数）

体重に占める脚の筋肉量の割合が理想的とされる値と比較して、今のあなたの割合がどの程度なのか点数で表示したものです

#### ●推定骨量

骨の中のカルシウムを含んだミネラルの部分の量を示してあります



\*定員枠がありますので事前の予約が必要です。お電話か来所にてお申し込みください\*

これからの健康づくりのためにも、体力測定を受けてみませんか♪

## \*\*運動したいけど、久々のジム利用で器具の使い方が心配だ・・・という方へ\*\*

健康づくり処方後、初めてトレーニングジムを利用される方、器具の取り扱いがわからない方、久々に利用するという方は、毎日下記の時間で、初回トレーニング講習会を実施しています。予約は不要ですので、都合のよい時間を選び、是非ご参加ください♪

※ジム利用料金310円が必要です。

#### ジム利用説明会内容

- \* トレーニングジム利用の流れ及び器具説明
- \* 効果的なトレーニングの行い方等



体力測定済の方

※水～日の下記時間は当日の体力測定の方と一緒に受けて頂きます。

	火～日曜日	水曜日		金曜日		土曜日	日曜日	
	14:00～	11:00～	20:00～	15:40～	20:00～*	15:40～	11:00～	15:40～
第1週	○	○	○	○	○	○	○	○
第2週	○	○	○	—	○	○	○	○
第3週	○	○	○	○	○	○	○	○
第4週	○	○	○	—	○	○	○	○
第5週	○	○	○	○	○	○	○	○

※祝日の場合、20時～の説明会はありません。

問い合わせ先：県民健康プラザ健康増進センター TEL:0994-52-0052  
<http://www.kenpura.com>