

* * 健康増進センターからのお知らせ * *

体力測定

足腰元気コース



60歳以上の方や体力に自信のない方、足腰に衰えを感じる方におすすめです！

●日時： 第2・4 水・金曜日 13:30~16:00 (13:10受付)

5月：23日・25日

6月： 8日・13日・22日・27日



●対象： 60歳以上の方，足腰に不安のある方，体力に自信のない方

●測定内容：★身体計測 身長・体重・体脂肪率，腹囲，血圧測定など

★体力測定項目

握力・持久力・椅子立ち上がり・上体起こし・柔軟性
「歩く」「またぐ」「昇っておりる」の下肢の力の測定

◎測定結果と個人トレーニングメニューを提示します。

●料金：620円

●申込方法：予約制です。事前に，来所または電話にてお申し込み下さい。



体力測定の後には「足腰元気会」に参加してみませんか？

体力測定を受けた方は，どなたでも参加できます！教室料金はありません♪ジムの施設利用料310円のみで参加できます。お気軽にご参加下さい。

1 日時：第1・3・5水曜日 14:45~15:30

5月：16・30日 6月：6・20日

2 実施内容：2階で，転倒予防サーキットトレーニング・ストレッチ
貯筋運動・脳トレ・運動遊びなどを行います

<実際の足腰元気会の様子>



同年代の方と
楽しく♪
体と脳を
鍛えられますよ♪

3 参加方法：トレーニングジム利用時に参加可能です ※申込不要
※初回に体力測定を受けていただく必要があります
(詳しくは上記をご覧ください)

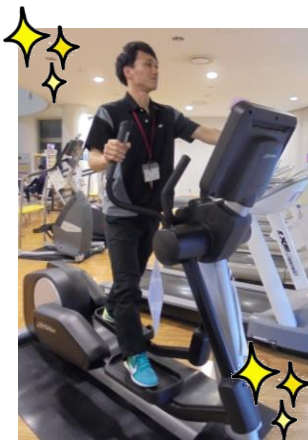
回
覧

H30年5月11日発行

～トレーニングジム～

New! 有酸素運動マシンを導入しました!!

クロスレーナー



ペダルの上に両足をのせ、両手はハンドルを握ります。手と足を前後に動かすことで、上半身と下半身の全身運動ができます!

膝にも優しく、高齢者の方にもおすすめです♪

ラボードネクスト



ランニングマシンです。走りの快適さとクッション性を備えた走行面で、筋肉や関節への負担を軽減します。

見やすい液晶タッチパネルで、速度や時間、消費カロリー等の情報をチェック出来ます♪

310円の施設利用料金でどなたでも参加できる **ショートプログラム**もオススメ♪

～トレーニングジム～

マッスルシェイプ

水曜 19:00～19:30 土曜 14:00～14:30



専用のバーベルや重りを使い、全身のウエイトトレーニングを行う筋トレ系プログラムです

かんたん

リズム体操

木曜 14:45～15:15



音楽に合わせて歩いたりステップを踏んで身体全体を動かしていきます

～プール～

うきうきヌードル体操

木曜 14:00～14:20 金曜 18:15～18:35



ヌードル(浮き棒)を使い、水の浮力や抵抗で筋肉を刺激していきます

健康水中ウォーキング

水曜 15:00～15:20 金曜 11:00～11:20



身体全体を使って、様々なウォーキングを実施。腰・膝・関節の改善を目指します

この他にも、ジム・プールにはリズム・筋力アップ系など各10種類程のメニューがあります♪
館内やホームページに週間スケジュールを掲載してありますのでご参考に♡

**運動しやすくなったこの季節、
健フラで『楽しみながら続けられる運動』を見つけてみませんか?**



問い合わせ先：県民健康フラザ健康増進センター TEL：0994-52-0052

<http://www.kenpura.com>