

＊ ＊ 健康増進センターからのお知らせ ＊ ＊

“健康づくり” はじめませんか？

施設見学ができます！
ぜひ、お越し下さい☆



★★ 増進センターのプール・ジム利用のオススメポイント★★

- ・会費制ではなく、**利用料金（1回310円）**でご利用頂けます。
- ・また、**利用時間に制限はありません**。（回数券・定期券もあります。）
- ・9時～21時（日・休日は9時～19時）まで利用できます。**お仕事帰りにもどうぞ！**
- ・利用料金に含まれているショートプログラム（20～30分程度）も多数開催中！

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

日程はこちら♪（料金：620円）＊定員枠がありますので事前にご予約ください

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☆ 9:30～ 5名 14:00～ 8名 18:30～ 4名		14:00 (第1・3・5週)	14:00	14:00
	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効果的に運動できるよう、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？

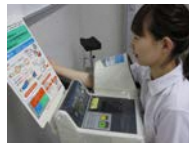
約90分

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提案します！

お問い合わせは・・・県民健康プラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052

<http://www.kenpura.com>

