

すこやか交流プラザ 健康増進室で 運動を始めませんか

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出や運動の機会が減少して体重が増えたり、体力が低下したりしていませんか。

健康増進室では、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 午前9時～午後6時（最終受付 午後5時）

●**※予約制**
※ワクチン接種を実施している時間は閉室しています。



●**料金** 1回300円（1回の利用は2時間以内）
●**定員** 1時間あたり8人（1時間おきに受付）

※新型コロナウイルスの感染状況に応じて定員を変更することがあります。

●**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◇バランスディスク◇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

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15日(木)②11月17日(木)③令和5年1月19日(木)④3月16日(木)

●**会場** ①③すこやか交流プラザ ④南コミュニティセンター

●**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（握力・柔軟性・バランス・ロコモ度テスト）

●**所要時間** 約1時間半
●**定員** ①③20人④15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で治療中なので、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
※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