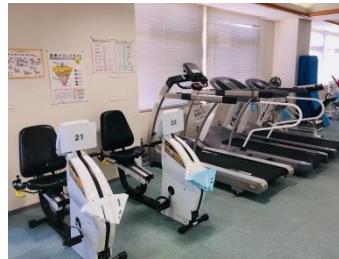


# 【健康増進】

適度な運動、規則正しくバランスのとれた食生活などの生活習慣は健康づくりの基本です。  
皆様の健康づくりを支援いたします。

## 健康増進室 (体力測定・運動指導)



### <健康増進室のご利用の流れ>

**メディカルチェック** ご利用前に健康状態に問題が無いか確認いたします。

指定の問診票をご記入いただきます。※ご記入内容によりすぐにご利用いただけない場合もございます。

1年以内に健康診断・人間ドックを受診されている場合、差支えなければ参考資料として結果(比-)をご提出ください。

以下の内容に該当する方、運動実施にあたり体に不安のある方は主治医又は専門医にあらかじめご相談ください。

- ・治療中の疾患がある。
- ・最近「胸の痛み、脈拍・呼吸の異常、気を失いそうになった、関節痛など」の自覚症状があった又はある。
- ・健診を受けて再検査・精密検査の指示があるが、受けていない。



**体力測定** 体力で不足している部分やバランス等をチェックいたします。(初回、原則必須)

予約制 料金：2,190円(税込)



**運動指導** 運動の目的、体力測定の結果を考慮した上で運動プログラムを作成し、運動のお手伝いをいたします。

予約不要 ●セルフトレーニング 料金：ご利用ごとに 730円(税込)

その他、運動教室(ストレッチ、エアロビクス他)などのコースもございます。

### 有酸素運動

エアロバイク  
リカンベントバイク  
トレッドミル  
エアロクライム

### 筋力トレーニング

油圧式マシン  
ダンベル  
ゴムチューブ

### その他

バランスボール  
バランスディスク  
ストレッチポール

※男女別に更衣室、ロッカー、シャワー室がございます。



□詳しくは健康増進課 企画指導係までお問い合わせください。

### <ご利用曜日と時間>

土曜日午後・日曜日・祝日は休み

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時 受付は11時まで	○	○	○	○	○	○
午後 1時~5時 受付は4時まで	○	○	○	○	○	—