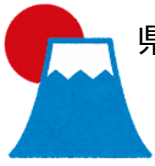


＊ ＊ 健康増進センターからのお知らせ ＊ ＊

2023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？



＊トレーニングジムを利用する際は、初回到「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:630円) ＊定員枠がございますので**事前にご予約ください。**

	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<体力測定> 健康づくり コース 対象:16歳以上	9:30	9:30 (第1・3・5週)	—	9:30 (第1・3・5週)
	—	14:00 (第1・3・5週)	14:00	14:00 (第1・3・5週)
	18:30	18:30 (第1・3・5週)	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週 水・金曜日
13:30～16:00

**鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業**

《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

- ① 受付、問診

健康増進センターの入口に入ってすぐ受付があります。
- ② 身体計測

血圧測定、身長、体重、体脂肪率、
腹囲を測定していきます。
- ③ 体力測定

5種目測定していきます。

エルゴメーター(自転車)
6分間歩行(65歳以上)

握力

腹筋

椅子立ち上がり

長座体前屈

実際に体を動かすのは
"30分程度"です！

- ④ 結果説明

・現在の体力年齢が分かります。
・個別のトレーニングメニューを提案します！
- ⑤ ジム利用説明
(30～40分程度)

トレーニングジム機器使用方法等の説明があります。

皆さんの参加
お待ちしております★

回	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
覧																				

令和5年1月13日（金）発行

体力測定(健康づくりコース・足腰元気コース) 『効果チェックコース(2回目以降の方)』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！
しばらくジムを利用していないという方は、ご自身の現在の体力を知ろうでも、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、体力の変化や運動の効果を確認していただけます♪

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業対象

さらに！

「体組成」を測定できます！

☆☆☆体組成の結果表はこちら☆☆☆



【体組成】とは、

体を構成する組成分で大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」になります。

【全身チェック項目】

体重・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量の7項目がわかります！

【アスリート指数】

ご自身の体組成が、どのくらいスポーツ選手などのアスリートに近いのかを数値化しています！

【部位の分析】

部位別の筋肉量と脂肪量を、-4から+4の9段階で評価します！

部位筋肉量：

筋肉量の左右バランスを確認できます。



【体脂肪率と筋肉量 による体型判定】

体脂肪率と筋肉量を合わせて、総合的に体型を評価します！

【内臓脂肪レベル】

内臓脂肪は腹筋の内側についての脂肪のことで、1~59でレベル表示します！

【脚点(脚部筋肉量点数)】

脚点とは、体重に占める今のあなたの足の筋肉量の割合が、理想的とされる値と比較してどの程度なのか点数で表したものです！

定員枠がござい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

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

休館日: 毎週月曜日(月曜日が休日の時は次の平日)