

* 健康増進センターからのお知らせ *

運動しやすい季節になりました☆

健プラで“楽しみながら続けられる運動”をはじめませんか？



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

◎体力測定日程（料金：630 円） *定員枠がありますので必ず**事前**にご予約ください。

健康づくり コース 対象:16歳以上	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	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)
★各時間の定員★ 9:30～ 5名 14:00～ 5名 18:30～ 4名	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 水・金曜日
13:30～16:00

★定員★
4名

** 体力測定(健康づくりコース)のご案内 **

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業

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種類！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を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。

実際に体を動かすのは
“30分程度”です！



自転車
エルゴメーター 握力
or
6分間歩行(65歳～)



腹筋



下肢筋力
(イス立ち上がり)



長座体前屈

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。



令和5年5月12日発行

回
覧

<トレーニングジム>



<ベンチプレス>

胸(大胸筋)を鍛えることができます



<懸垂>

背中を鍛えることができます

“筋肉をつけたい”という方必見!



“パワーラック”を
導入しました!



ベンチプレス, スクワット, デッドリフト,
懸垂などあらゆる筋トレを行うことができる
万能なトレーニングマシンです!

女性の方は, バーのみを持ち上げたり,
懸垂のようにぶら下がるといった使い方ができます!

New

ショートプログラムのご紹介

「ペナルティボックス」

第2・4水曜 第1・3・5土曜
15:45~16:15

折りたたみのできるワークアウトツール
(ペナルティボックス)を使った, シンプルで
効果的な有酸素系トレーニングです

「FATBURN EXTREME」

第4土曜 11:15~11:45

筋トレと休息を交互に行い, 脂肪燃焼を狙う
自重トレーニングです。身体を引き締めたいと
思っている方におすすめです

この他にも, 320円の施設利用料金を
参加できるショートプログラムがあります!



~トレーニングジム~

「ボディリセットポール」

火曜 11:15~11:45
第2・4水曜 14:00~14:30
金曜 9:15~9:45

ポールの上に仰向けになり, バランスを
とりながら身体の緊張をほぐし,
姿勢の調整をします



~プール~

「リズム&ウォーク」

金曜 10:15~10:30
日曜 10:30~10:45

音楽に合わせて楽しく動く
水中ウォーキングをします



ジム・プールには, リズム・筋力アップ・リラクゼーション系などのメニューがあります。

館内やホームページで週間スケジュールを確認できます:<http://www.kenpura.com>

自分の目的や体力レベルに合わせてご参加ください☆

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)