

貸し出し施設のご案内

A photograph of a lecture hall. The room features rows of blue upholstered chairs with wooden frames, arranged in a tiered fashion. The walls are covered in light-colored wood paneling. A small rectangular window is visible in the upper part of the wall. The floor is a light-colored carpet.

A photograph of a modern, brightly lit kitchen or food preparation area. The space features multiple workstations with stainless steel countertops and orange and white cabinetry. There are several sinks and stoves visible. The room has large windows and overhead lighting fixtures.

[illegible]

健康づくり処方（体力測定）のご案内

- ・トレーニングジム利用では事前に受けていただく必要があります。・16歳以上が対象。
 - ・健康状態によっては、医師の指示書提出をお願いする場合があります。
- ★ 体力測定を受けていただくと、ジム登録番号が発行されます。

◎開催日時：毎週固定 ※金・日曜日は第1・3・5週のみ

①9:30～ ②14:00～ ③18:30～

水曜日①③／※金曜日①②③／土曜日②／※日曜日①②

◎料金 690円 ※定員枠がございますので事前にご予約ください

◎所要時間：2時間30分程度（体を動かす時間は30分程）

- ◎内容
- ・問診
 - ・身体測定（血圧、身長、体重、体脂肪、腹囲）
 - ・体力測定 5種目（握力、腹筋、柔軟性、下肢筋力、心肺持久力）
 - ・トレーニングジムの利用説明会
- ➡説明会後はそのままジムの利用も可能です

◎持ち物 室内履き、ふた付きの飲み物（水筒、ペットボトル等）、タオル

※ロッカー内、浴室あり。希望の方は入浴用日用品を持参頂くと利用可能。

▼足腰に不安がある方を対象とした

名前が、新しくなりました

『すこやか歩行コース』も実施中！

（旧：足腰元気コース）

時間 13:30～16:00

料金 690円

〈毎週曜日固定〉



→1・3・5週



→2・4週

【内容】 問診、身体測定

体力測定（通常の内容と足腰に特化した6種目）

- ・10m 全力歩行
- ・一歩幅
- ・開眼片足立ち
- ・40cm踏み台
- ・障害物歩行
- ・階段昇降

※ジム利用説明会は、後日の実施になります



お問い合わせ：県民健康プラザ健康増進センター
休館日：毎週月曜日（月曜日が休日の時は次の平日）

TEL (0994)52-0052
インスタ:kenpura0052