

健康増進室 (健康パラダイス)

場所：ふくとぴあ3階 ☎0940-34-3345

対象者

18歳以上の人

時間

月曜～金曜日 9:30～21:00
土曜日・祝日 9:30～18:00

閉室

毎週日曜日、第2土曜日、年末年始(12/29～1/3)

料金

1回2時間まで330円

※回数券(12枚綴り、使用期限有)3,300円

持参品

室内運動靴、タオル、運動着、飲み物

★シャワーあり ★ロッカーあり(100円硬貨必須)
ロッカー使用後は返却します。

特定健診を
受けると
お得になります!

すまいるパワーアップ倶楽部

以下の条件を満たすと
110円で利用できます(年度内25回)

- ①65歳以上の福津市民
- ②特定健診または後期健診の結果票(コピー)を提出できる
- ③介護保険料と国保税または後期保険料を納付している



お問い合わせ：健康増進室
または市高齢者サービス課 ☎0940-43-8298



健康づくり運動の専門家「健康運動指導士」が常駐しています。

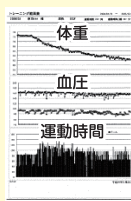
主な資格
スロージョギング、エアロ、ヨガ、コンディショニング
健康管理士、パラスポーツ、レクリエーション等

トレーニング機器・設備



自転車エルゴメータ、ウォーキング・ランニングマシン、筋力トレーニングマシン他、バランスボールやポール等があります。

個別の運動支援が基本



毎回の運動記録から体重や血圧の変化を定期的に返却します。

また、「ニコニコ体力測定」で安全に効果的な運動ができているか確認できます。

夜7時以降「アフター7(セブン)」でお気軽利用!



夜7時以降は
1時間200円で
利用できます。

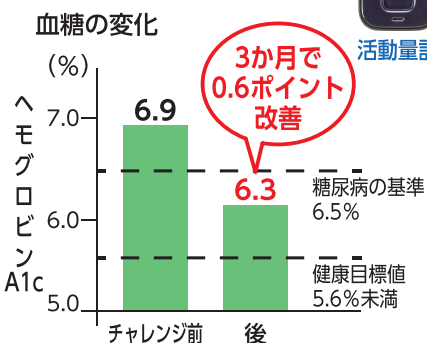
夕食後の運動や仕事帰りの短時間トレーニングなど気軽に利用できると好評です。

気になった時がはじめドキッ! 短期集中改善コース

短期間(2・3か月)で「絶対に改善したい!」という人が特別な支援方法で改善を目指すコースです。

血糖・血圧・コレステロールが気になる人 血液サラサラコース

利用は週1回程度(それ以上もOK)
活動量計(無料貸し出し)を使用



参加者からは「本当に効果が出た」「ただ歩くだけじゃダメと分かった」「医者に褒められた」など喜びの声が多数。

転倒・フレイル・介護が気になる人 いきいきコース



介護予防のための「基本チェックリスト」と「ロコモ度テスト」で現状を把握

利用は週1回程度でもOK
自宅運動記録カード(無料)を活用
自宅で行う宿題に取り組み、実践状況によって運動を追加。3か月後に効果を確認。

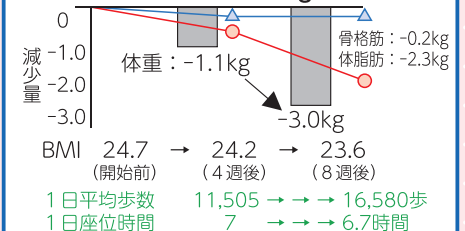
踏み台昇降運動3分など
改善するまで支援します!



BMI 23.5以上で減量したい人 やせナイト講座

19時30分スタート
2か月で2kg減を目指します
開始月：4月・7月・10月・1月
募集は開始月の前月に行います。
詳細はホームページをご確認ください。

【N・Hさん76歳男性：3kg減量成功!】



何となくの目標ではなく、具体的に
して取り組むことが大事。達成できて
自信になった。
これからも好きなものを程々に食べ
たい。

