

健康増進室

場所：ふくとぴあ

☎0940-34-3345

対象者 18歳以上の人

予約不要!!

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、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)



健康運動の専門家

「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

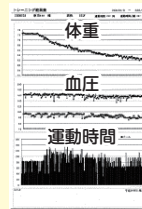
障害者スポーツ、レクリエーション等

体組成測定(InBody)を常設



3か月毎に部位別の筋肉量等を確認し、その後の運動計画を立てます。

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。

トレーニング機器・設備



自転車エルゴメーター、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。

プログラムレッスン毎日開催



午前・午後 15分間

夜間 20分間

月曜日14時(ニコニコエアロ等)

50分間

内容：ヨガ、姿勢改善、筋トレ、リズム運動、ストレッチ

悩み、ひとりで抱え込んでいませんか?

こころの健康相談

よく眠れない、食欲がない、不安・ストレス等からくる体調不良や誰かに気持ちを聞いて欲しいなど。ご自身のことはもちろん、ご家族についての相談もできます。

秘密は固く守られます。

相談員 精神保健福祉士

費用 無料

場所 ふくとぴあ

時間 ①14時～15時 ②15時～16時

対象 市内在住の人

利用回数 年1回

日程 毎月1回 水曜日

4月17日、5月29日、6月26日、7月24日

8月21日、9月18日、10月23日、11月20日

12月25日、1月22日、2月19日、3月19日

※日程等は変更になる場合があります。必ず広報紙を確認してください。

※事前予約制です。電話、FAX、窓口でお申し込みください。

予約・問い合わせ先 市いきいき健康課 ☎0940-34-3351(平日8:30～17:00) FAX 0940-34-3335

