

健康増進室は1回 **330円**



健康運動の専門家「健康運動指導士」が常駐しています

健康増進室では“ニコニコペース運動”で、健康の維持・増進、健（検）診結果の改善、介護・フレイル・認知症の予防に向けて支援しています。

“ニコニコペース運動”とは全力運動の半分程度の運動強度の有酸素運動で、きつい運動ではないため運動中も余裕があり、筋肉や関節を痛めることは

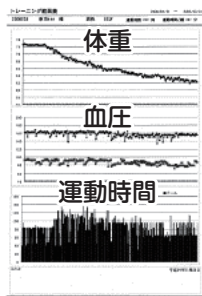
ほとんどありません。また血圧の上昇が緩やかなため、軽度の高血圧症の人でも安全に実施できる運動で、世界高血圧連盟や厚生労働省から糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防・改善、介護・フレイルの予防のための運動として推奨されています。

専門スタッフが2名常駐

医療機関でも従事する健康運動指導士が常駐し、個別に運動を提供します。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



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。

体組成評価

高精度体組成分析器



(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。

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
祝日・特別日 30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、ストレッチなど

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の他、バランスボールやポール等があります。更衣室にはシャワーもあります。

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

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**

日程 毎月1回 月曜日

**4月24日、5月22日、6月26日、7月24日、
8月21日、9月25日、10月23日、11月27日、
12月18日、1月22日、2月26日、3月25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。