

# あなたの健康度・体力をチェック

## 健康度測定

「医学的検査結果表」、「体力測定・診断表」、「運動指導表」、「栄養・生活指導表」を作成し、説明・指導をします。

**ご利用いただける人** 18歳以上で、高脂血症や高血圧などの傾向のある人や治療中の人(ただし必要とする書類が揃いますので、詳しくはお問い合わせください)

**測定内容** 日常生活の問診や血圧などの測定、心電図検査、運動負荷試験(全身持久力測定)、体力測定、肺機能検査、胸部レントゲン検査

## 総合体力測定

握力、腹筋、柔軟性、平衡感覚、瞬発力、敏捷性、全身持久力などを測定し、体力評価表や生活指導表などを提供します。18歳以上の人を対象です。測定により最初の利用から1年間、トレーニングジムの利用ができます。

いずれの測定も疾病などの状況によっては、測定を受けていただけない場合があります。また、測定実施日や料金などは14ページをご覧ください(毎号「健康と福祉の情報」のページに掲載)。

## お気軽に運動をお楽しみください。

### 温水プール(第1プール・第2プール)

プール利用時は水泳帽を着用。小学3年生以下は保護者と、また、自力で使用が困難な障害のある人は介護者と一緒にプールへお入りください。

使用料/一般630円 65歳以上・中学生以下320円

### トレーニングジム

18歳以上で健康度測定か総合体力測定を受けた人が利用できます。上履き用運動靴をお履きください。

使用料/一般630円 65歳以上320円

### ランニングトラック

小学生以上が利用できます。上履き用運動靴をお履きください。

使用料/一般320円 中学生以下160円

### ランニングトラック内フィールド(軽スポーツや卓球)

上履き用運動靴をお履きください。

使用料/一般320円 中学生以下160円

### グラウンドゴルフ

使用料/一般320円 中学生以下160円  
(クラブとボールの使用料110円)

運動施設の使用料は2時間以内の料金です。運動施設の利用券は、1回券のほか10回分の料金で12回利用できる回数券があります。

各料金とも、身体障害者手帳をお持ちの障害者の人は半額となります。ただし65歳以上の料金は除きます。第2プール、グラウンドゴルフ場、軽運動室は、専用使用の時間には個人使用はできませんのでお問い合わせください。

休館日は毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)と年末年始の6日間です。運動施設の利用時間は午前9時半～午後9時(グラウンドゴルフ場は午後8時)で、日曜日は午後6時までです。



〒510-0851 四日市市塩浜町1番地の11

# 運動実践指導コース

- 内容/健康度測定を受け、健康増進・健康回復のために運動が必要と判断された人に対して運動のコースを選定し、個人のトレーニングカルテを作成します。トレーニングジムやプールでそれぞれ5回まで予約した上で、運動実践指導者などの指導を受けます。その後はトレーニングカルテに基づいて運動を継続します。
- 期間/初回の利用から1年間(利用開始の日以後6カ月に20回以上の利用が必要です。傷病など、やむを得ない理由がある場合は20回未満でも継続できます)
- 料金/1,050円(12回分の回数券10,500円)

## 利用者の声

【肥満症改善コース】  
「スマートになったね」と言われます



永田 幸さん(七つ屋町)

足のケガで運動不足になって太ったのと、血糖値も高かったので参加しました。週二回のトレーニングジムでの運動とプールでの水中歩行で気分もスッキリ。一年間で体重も脂肪も減り、友達に「スマートになったね」と言われるようになった。コース修了後の今も週一、二回、プールとジムで運動しています。

【肥満症・糖尿病改善コース】  
主治医が驚くほど血糖値が下がりました



伊藤雅敏さん(青葉町)

長年の勤めを終えた後も、健康で張りのある生活をしようと参加しました。インストラクターの丁寧な指導で効果的にトレーニングし、栄養士の指導で毎日の食事や健康にも気を付けたおかげで、血糖値も下がり、かかりつけの医者が驚くほどでした。基礎体力が増し、ゴルフの打球の飛距離も伸びました。

## リラクゼーション運動教室

- 内容/音楽に合わせたストレッチ体操・ウォーキング・有酸素運動
- 日時/8月27日、9月24日、10月29日、11月26日、12月24日、1月14日、2月18日、3月25日 いずれも日曜日 午前10時～11時半(1回ごとに受講)
- 定員/20人(18歳以上)
- 料金/840円
- 申し込み/受講希望日の前日まで



音楽に合わせた体操でリラックス

心と体をリフレッシュする運動教室も