



運動施設の
利用料が
下がります

利用時間内なら
複数の施設が
利用できます

温水プール

三重北勢健康増進センター Hヘルスプラザ



回数券は
6枚が
5回分料金で

トレーニングジム

高血圧、高脂血症などの生活習慣病に適切な運動を

運動実践指導

健康度測定

体力測定、心肺機能検査などで
健康度をチェック

測定料が
下がります

10,500円

↓
4,200円

健康回復・増進のため
運動実践が必要

運動実践指導

運動メニューをつくり
トレーニング



ランニングトラックとフィールド



グラウンドゴルフ場



体力測定室

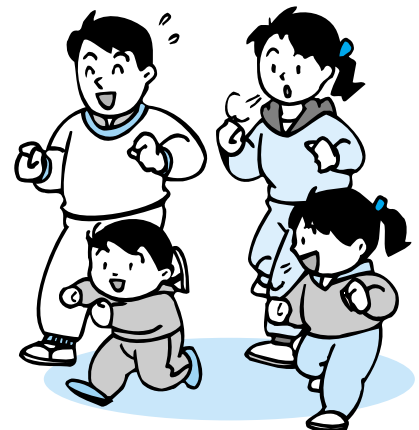
ぐ〜んと気軽に健康づくり

5月2日から料金などが変わって、利用しやすくなります

ヘルスプラザは温水プール、トレーニングジム、グラウンドゴルフ場などが整った運動施設で、だれもが気軽に健康づくりに取り組むことができます。

「運動実践指導」は、健康度をチェックした上で適切な運動メニューをつかって運動するというもので、安心して効果的に健康づくりができます。

5月からは、利用料金などを大幅に見直し、ずっと利用しやすくなります。この機会に、あなたもヘルスプラザでいい汗を流してみませんか。



広報 **よっかいち**

平成 13 年 4 月上旬号別冊



気軽に利用できる新しい料金です

金額はすべて消費税を含んでいます

健康度測定・総合体力測定の実施日などは、「広報よっかいち」上旬号の「健康と福祉の情報」をご覧ください。

運動実践指導

高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病の人
またはその傾向のある人に

まず、健康度をチェックします。

【ご利用いただける人】

18歳以上の人

【内容】

日常生活の問診、運動負荷試験・全身持久力測定などの医学的検査、また体力測定などを行って、適切な運動や食生活などの指導表などを作成し、専門スタッフから説明指導をします。

【測定料】

測定日以前6カ月以内の胸部レントゲン撮影フィルムと肺機能検査の結果を持参..... **2,940円**
肺機能検査の結果のみ持参..... **3,360円**
胸部レントゲン撮影フィルムのみ持参..... **3,780円**
両方ない人..... **4,200円**

健康増進・健康回復のため、
運動実践指導が必要とされた人

健康面で問題の
みられなかった人

病気が原因で運動実践指導が
不適当とされた人

運動実践指導

健康度測定の結果を基にした運動メニューや実施した運動を記録するカルテを作成しトレーニングジム、プールなどを使用して運動します。時間を決めた集団指導(予約制)を行います。

【利用期間】

最初の利用の日から1年間

【利用料】

1回券 / **1,050円** 回数券(6枚つづり) / **5,250円**

民間トレーニング施設の利用
ヘルスプラザ運動施設の個人利用

医療機関で受診

中学生以下を
除いてご利用
いただけます

総合体力測定もあります

【測定内容】日常生活などの問診、身体測定、血圧測定、体力測定(握力、筋持久力、敏捷(びんしょう)性、瞬発力、柔軟性、平衡性、全身持久力)

【測定料】**1,050円**

測定後、トレーニングジムを利用できます。利用期間は最初の日から1年間です。

運動施設の個人利用

区分	利用時間	利用料			備考
		一般	65歳以上	中学生以下	
トレーニングジム・第1プール・第2プール・ランニングトラック内フィールド・軽運動室・ランニングトラック	2時間以内 (グラウンドゴルフの夜間照明時は1時間以内)	530円	260円		健康度測定または総合体力測定を受けた人が利用できます。
第1プール・第2プール・ランニングトラック内フィールド・軽運動室・ランニングトラック		530円	260円	260円	
ランニングトラック内フィールド・軽運動室・ランニングトラック		260円		130円	
グラウンドゴルフ場		260円		130円	クラブ、ボールを借りる場合は別途1セット110円が必要です。

第2プール・軽運動室・グラウンドゴルフ場の専用使用時には個人利用ができませんので、事前に確認してください。各施設とも小学校3年生以下は保護者、自力で利用が困難な人は介助者の同伴が必要です。また、午後4時30分以降は、中学生以下の利用には、保護者の同伴が必要です。プールは水着・水泳帽、トレーニングジムなどは運動に合った服装と上履き靴、グラウンドゴルフ場は芝生を傷めない靴をご用意ください(同伴の人も同様です)。身体障害者手帳などを持っている人は、上記料金の半額となります(10円未満四捨五入。65歳以上の料金およびグラウンドゴルフのクラブとボールの料金は除く)。65歳以上の料金で利用される場合は、年齢が確認のできるものが必要です。各施設とも回数券があります(6枚つづりで5回分の料金)。1時間の延長利用券もあります。

回数券はそのまま使えます

平成13年4月30日以前に購入し、有効期限が平成13年5月1日以後の回数券については、その有効期限までお使いいただけます。この場合、平成13年5月2日以後有効期限までの間で最初に利用した時に優待券を差し上げます(運動実践指導の回数券には優待券はありません)。

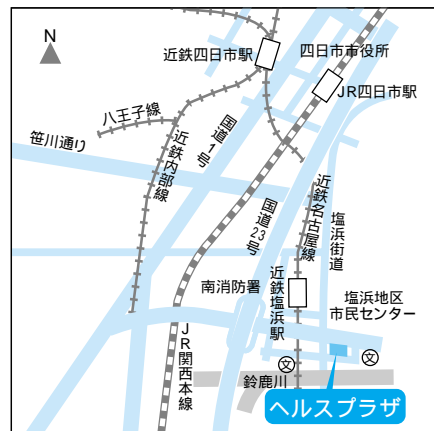
生活習慣病予防教室

「広報よっかいち」上旬号(4、6、9、12月)の「健康と福祉の情報」をご覧ください。

4月22日(日)

すべての運動施設を **無料開放**

一度体験して見ませんか。お気軽にご利用ください
午前9時30分～午後6時
(ただし、グラウンドゴルフ場は正午から)
運動の用意や同伴者などの条件は、左記「運動施設の個人利用」をご覧ください。



近鉄塩浜駅下車徒歩12分
三重交通機津・医療センター線(近鉄塩浜駅経由)
健康増進センターバス停下車すぐ
(平成13年4月下旬からの予定)

休館日 月曜日〔祝(休)日の場合は、その翌日〕と、12月29日から1月3日まで。臨時休館日もあります。

開館時間 / 火～土曜 午前8時30分～午後9時
日曜 午前8時30分～午後6時

(各施設の利用は、午前9時30分からです。ただし、グラウンドゴルフ場は午前9時から利用できます)



☎ 49-3311 〒510-0851 四日市市塩浜町1番地11