

# グループレッスン(教室)開催中

※教室内容は月によって異なります。詳しくは、健康づくりセンター掲示板・ちらしをご覧ください。

こんな方に  
オススメです。

- ・楽しく体を動かしたい方
- ・教室内容が気になる方
- ・1人だとなかなか続かない方
- ・運動不足解消したい方
- ・運動習慣をつけたい方 など

お気軽にご参加下さい。



1回 938円  
1回のみ参加も可能です。

少人数制  
少人数でじっくりお教えします。

予約制です。  
事前に予約をお願いします。

## どなたでもご参加いただけます。

ご予約・お問合せは、松本歯科大学病院 健康づくりセンター  
ご利用時間(定休日:土日・祝日) 午前 10:00~13:30 午後 15:00~19:30

# TEL.0263-51-2304

## 健康づくりセンターのご案内 HEALTH PROMOTION CENTER



厚生労働大臣認定 健康増進施設  
厚生労働省認定 指定運動療法施設

ご利用時間 《完全予約制》  
午前10:00~13:30  
午後15:00~19:30

定休日  
土曜日・日曜日・祝日  
(大学指定休日・お盆・年末年始)

場 所  
松本歯科大学病院 地下1階

託児無料サービス  
松本歯科大学病院 3階  
託児サービス室  
託児時間(10:00~17:30)

予約・お問い合わせ  
0263-51-2304

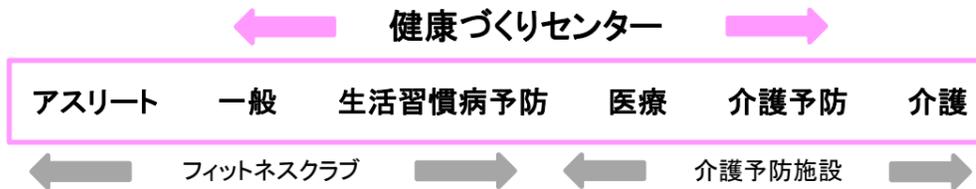


# ようこそ、健康づくりセンターへ

## 【1】健康づくりセンターとは

運動による健康増進と予防医療への貢献を目指して、2008年7月に開設されました。病気予防や生活習慣を改善する運動プログラムを科学的データに基づいて作成し、トレーニングを指導しています。膝や腰が痛くて運動をあきらめていた人や疾患のある人など、一人ひとりに合わせたプログラムを作成して、健康づくりをお手伝いしています。

## 【2】初心者の方からご年配の方でも安心



- ・体重や体脂肪を減らしたい
- ・ダイエットしたい
- ・生活習慣病の予防・対策のための運動をしたい
- ・医師から運動を勧められている
- ・どのように運動したらよいかわからない
- ・運動をしているけれど効果を感じられない
- ・リハビリ終了後の運動療法を受けたい
- ・体力を強化したい
- ・筋肉をつけたい

当施設では利用の方がより効果的に運動が行えるよう医師(健康スポーツ医)、健康運動指導士、健康運動実践指導者、管理栄養士らによる専門スタッフが「こころ」をひとつにお手伝いしていきます。ぜひ、ご利用下さい。なお、競技力向上を目的とした方の対応は致しかねます。ご了承下さい。

## 【3】利用料金について(チケット制)

※料金は全て税込表示です。

新規利用券 (新規お申込みの方)	継続利用券 (2回目以降のトレーニングより)	
7,650円	1回利用券 938円	
①事務手数料 3,900円 ②プログラム作成料 1,875円 ③測定料 1,875円 ・In Body 1回 ・歩行測定 1回 新規利用券には上記が含まれます	5回利用券 4,692円	(有効期限6ヶ月 1回938円)
	11回利用券 9,384円	(有効期限1年 1回853円)
	17回利用券 14,076円	(有効期限1年 1回828円)

**新規特典: ①初回トレーニング料無料 ②In Body測定料1回分無料**

オプション料金		
InBody測定料	スタンプ1個分	脂肪量や筋肉量を測定します(3回目以降より)
歩行測定料	スタンプ2個分	2回測定を行い、歩き方の比較をします
プログラム作成料	スタンプ2個分	初回以外でプログラムを作成した場合
栄養指導料	スタンプ2個分	初回面談と1ヵ月 or 3ヵ月後の最終面談で食事面のサポート
各教室参加料	スタンプ1個分	各教室の参加料です

※チケットの払い戻し、紛失時の再発行は出来ません。ご了承下さい。

## 【4】ご利用のながれ

### ①ご見学

施設の見学受付けています。お気軽にお問合せ下さい。  
TEL.0263-51-2304 (平日 午前10時~午後1時30分 / 午後3時~午後7時30分)

### 筋力トレーニングマシン



### エアロバイク



### ダンベル・バーベルなども



### ②お申込み・オリエンテーション(60~90分)

※お申込みには予約が必要です。

※過去1年以内に、**脳梗塞、くも膜下出血、心筋梗塞、狭心症などの疾患、既往歴のある方**は、一度主治医にご相談下さい。

### カウンセリング

ご利用の目的やライフスタイルを把握し、運動開始にあたって達成可能な目標を設定します。

### In Body測定(体成分分析)

筋肉量、脂肪量、体脂肪率など体の中身を測定します。

### 歩行測定

歩行のくせや腕の左右差、腕の振り方などを測定します。

### 運動プログラム作成

健康運動指導士が、健康状態・体力に合ったプログラムを作成します。

### ③トレーニング(60~90分)

トレーニングを開始します(適切な内容・強度、正しいフォームで運動を行います)。※動きやすい服装・タオル・飲み物・室内用シューズをご準備ください。

### ④運動効果の確認(約3ヵ月後)

In Body測定(2回目無料)より効果を判定し、プログラムの見直しを行い、目標達成に向けて運動を継続していきます。

目的やカラダの特徴は人それぞれ。まずは自分のカラダを知りあなたの「なりたい」に「なる」方法と一緒に見出していきましょう。皆様が自身の変化に気づき、成果を実感できるよう「しっかりサポート」致します。