

～小さなお子様をお持ちの方も安心して運動をしていただけます～

★託児サービス室のご案内★

- 託児対象: 本院を受診する方のお子様 5か月経過児～6歳
 - 託児時間: 平日 8時45分～17時30分
 - ご予約方法: ご利用3日前までにご予約ください。
 - 予約時間: 平日 9時00分～17時00分
 - ・ご利用前にお預かりに必要な情報を確認しますので、利用開始15分前に当サービス室(病院3階)までお越しください。
 - ・ご利用をキャンセルされる場合は、できるだけ早めに当サービス室までお電話ください。
- ※詳しくは託児サービス室にお問合せ下さい TEL:070-5014-1180(直通)



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

ご利用時間 《完全予約制》

午前 10時00分～13時30分
午後 15時00分～19時30分

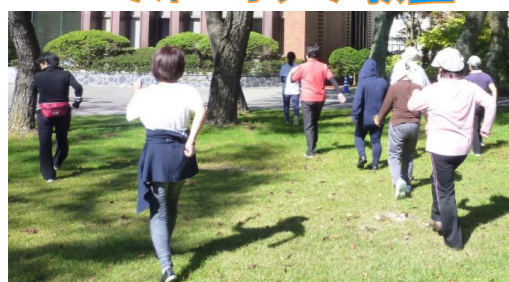
定休日 土・日・祝日

託児室ご利用できます

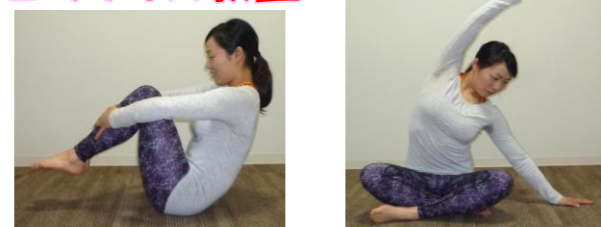
3階託児サービス室(無料)
平日 10時00分～17時30分



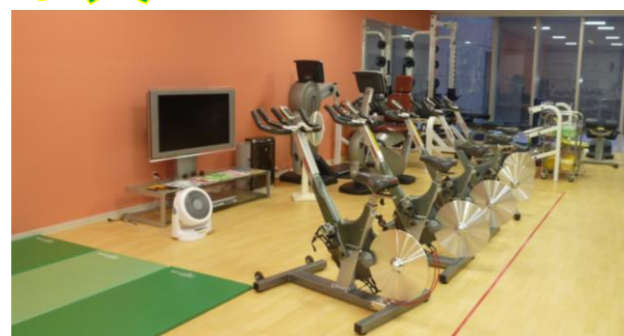
ウォーキング教室



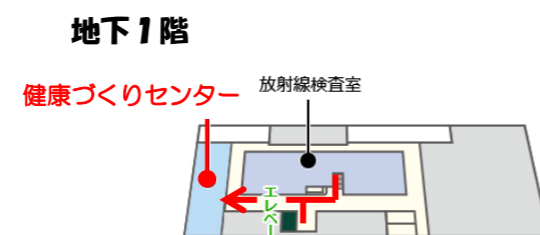
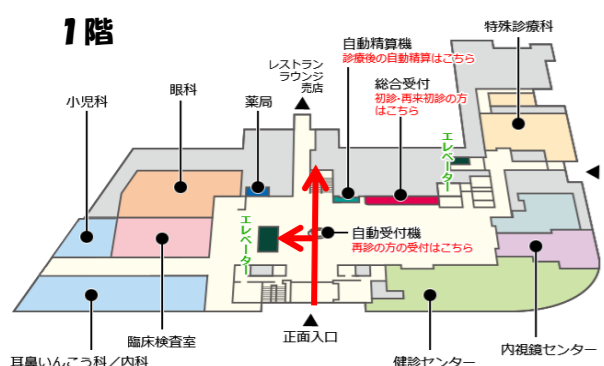
ピラティス教室



マシントレーニング



室内での運動の他に、ピラティス教室、屋外でのウォーキング教室なども行っています。
※ピラティス教室・ウォーキング教室は不定期開催となります。詳しくは、健康づくりセンター掲示板をご覧ください。



1. 料金のお支払いには診察券が必要となります。(お持ちでない方はお作り致します。)
2. 完全予約制となっております。
3. トレーニング時には運動しやすい服装でお越し下さい。(タオル・水分補給・室内用シューズをご持参下さい。)
4. お子様連れの方は、無料託児室がご利用できます。(予約制:3日前迄の予約、対象年齢:5ヶ月～6歳)
5. 運動療法を行うことが適当であると医師が判断し、運動処方箋に基づいて、おおむね週1回以上、8週間以上の期間にわたって運動した場合に施設利用料が所得税の医療費控除の対象となります。
6. その他ご不明な点は健康づくりセンタースタッフまでお気軽にお問合せ下さい。

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
TEL:0263-51-2304



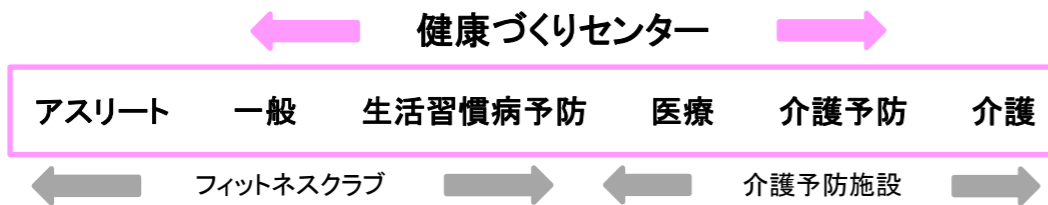
厚生労働大臣認定 健康増進施設
指定運動療法施設

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

当施設では利用する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、ご利用ください。なお、競技力向上を目的とした方の対応は致しかねます。ご了承ください。

【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)	事務手数料	プログラム作成料	測定料	合計
	¥3,820	¥1,840	¥1,840	¥7,500

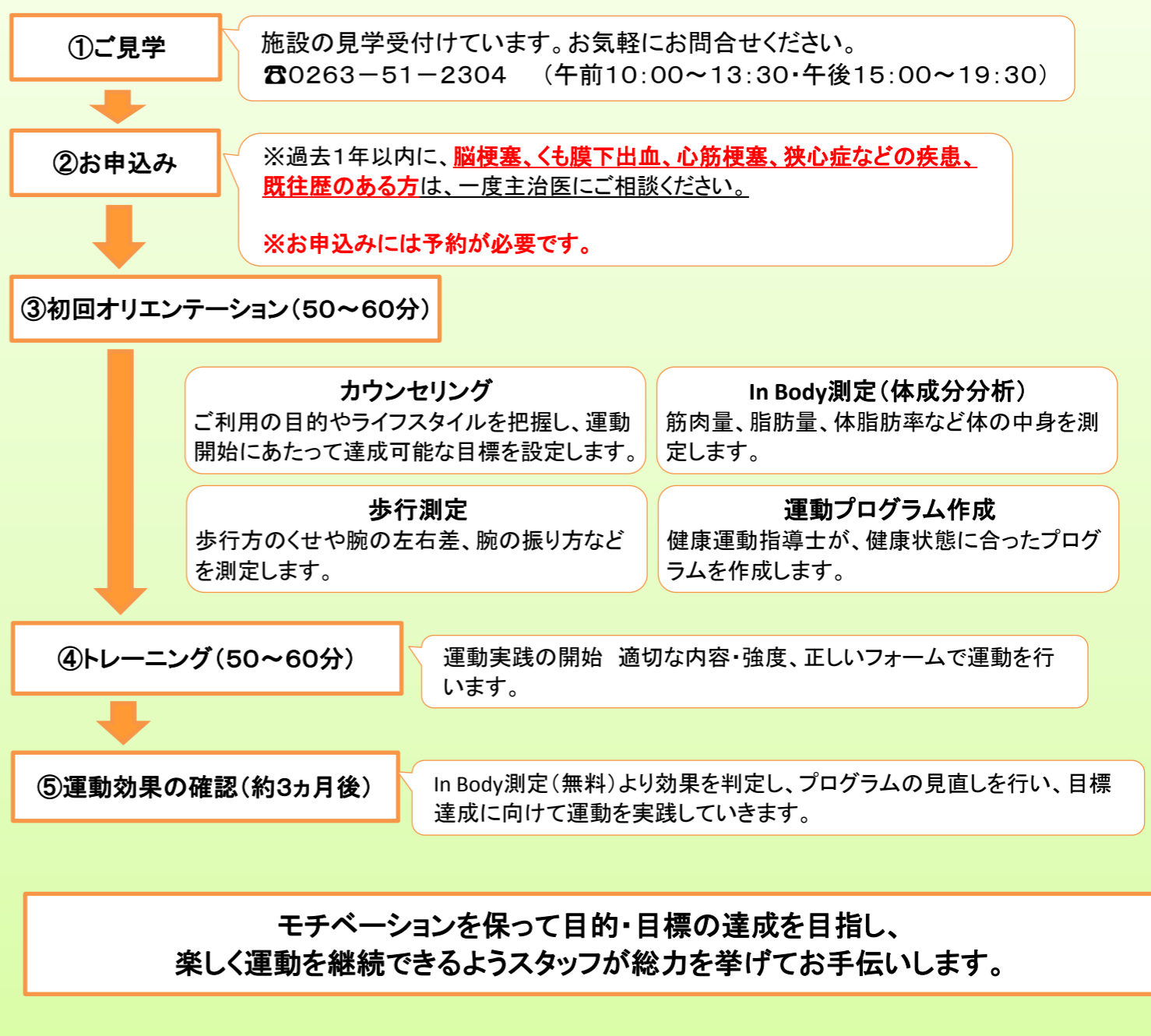
☆新規申込み特典 初回トレーニング料 無料!! ☆

継続利用券	1回利用券	5回利用券	11回利用券	17回利用券
	¥920	¥4,600 (1回 ¥920)	¥9,200 (1回 ¥837)	¥13,800 (1回 ¥812)
有効期限(利用開始日より)	—	6ヶ月	1年	1年

オプション料金	
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
InBody測定料	スタンプ1個分 脂肪量や筋肉量を測定します
歩行測定	スタンプ2個分 2回測定を行い、歩き方の比較をします
各教室参加料	スタンプ1個分 各教室の参加料です。(ピラティス教室、ウォーキング教室など)

※チケットの払い戻し、紛失時の再発行は等は出来ませんのでご了承ください。

【4】ご利用のながれ



歩行測定とは・・・



～歩行指導を受けたという経験や、歩行の質を考えたことはありますか？～
正しい歩行による健康づくりをご提案！！

ご自身の現在の歩行姿勢について知り、今よりもさらに「歩行の質」を向上させてみましょう。体にセンサーを装着して、10m程歩くだけで、左右差や歩き方のくせ、腕の振りなどご自身の歩行姿勢が測定できます。



こんな方におすすめです。

- ☆腰痛でお悩みの方
- ☆関節に痛みのある方
- ☆効果的な歩行姿勢を知りたい方など