

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をご覧ください。

少人数制
クラス最大5人までの少人数でじっくりお教えします。

1回 920円
1回のみ参加も可能です。

予約制です。
事前に予約をお願いします。



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。

ピラティス教室



ウォーキング教室



スタッフ



～ご利用案内～

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易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

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時～午後1時30分
午後3時～午後7時30分

定休日
土日・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

託児室ご利用できます(無料)
松本歯科大学病院 3階
託児サービス室
午前10時～午後5時30分
※平日のみ



Wellcome to our Health Promotion Center
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

健康づくりセンター

← アスリート 一般 生活習慣病予防 医療 介護予防 介護 →

← フィットネスクラブ → ← 介護予防施設 →

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

☆新規申込み特典 **初回トレーニング料 無料!!** ☆

継続利用券 2回目以降の トレーニングより	1回利用券	5回利用券	11回利用券	17回利用券
	920円	4,600円 (1回920円)	9,200円 (1回920円)	13,800円 (1回812円)
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
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) トレーニングの開始 適切な内容・強度、正しいフォームで運動を行います。

④運動効果の確認(約3ヵ月後) In Body測定(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」方法を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。

利用料金が医療費控除として適用されます。

健康づくりセンターは、厚生労働省認定の『指定運動療法施設』です。医師により、運動処方せんを発行された方が利用された場合、**利用料金が医療費控除として適用され、所得税の還付を受けることができます。**

※詳しくは健康づくりセンターにお問合せ下さい。

