

健康・体力サポートセンター

あなたの健康をサポート！！



生活習慣改善コース

健康な生活習慣を身につけよう！

【料金】 6ヶ月コース/人 12,000円
4ヶ月コース/人 9,000円

【開設日】 火・金曜日 9:00～12:30
木・第1,3,5土曜日 14:00～17:00
※原則としてご予約日は次の通りです。

【スケジュール】

回	コース	内容	
		6ヶ月コース	4ヶ月コース
第1回		初回カウンセリング	
第2～4回		運動指導	
第5回		食事指導①	
第6～8回		運動指導	
第9回		食事指導②	最終結果確認
第10～12回		運動指導	
第13回		最終結果確認	

管理栄養士による個別食事指導(約1時間)

6ヶ月コースでは2回
4ヶ月コースでは1回

事前に食事記録をとっていただき、
食事指導を行います。

基礎代謝をあげるには
運動だけではなく、
食事も大切です。
この機会に食生活も
見直しましょう。



体組成測定

6ヶ月コースでは13回
4ヶ月コースでは9回
測定を行います。

※下記
ヘルスケアチェック参照
骨密度は測定しません。

自宅でもできる運動も
ご紹介します。
身体活動を増やすための
コツをつかみましょう。



健康運動指導士、健康運動実践指導者による

個別運動指導(約1時間)

初回カウンセリングでの
体調や運動能力、目標などに
あわせて運動を行います。



運動しやすい服装・水分・タオルなどをご持参ください。(更衣室もございます。)

ヘルスケアチェック

骨密度測定 & 体組成測定

【料金】 一般/人 700円
小中高生/人 300円

【開設日】 木曜日 9:00～12:30
月・水・第1,3,5土曜日 14:00～17:00

計測時間は約5分です。
測定結果をもとに簡単な
運動のアドバイスをします。



【骨密度測定】

骨密度・骨梁(骨質)骨年齢等を
測定します。
骨量の平均値は年齢より変化しています。
男女別に平均域を現し判定し、
グラフにてわかりやすく判定します。



【体組成測定】

体型・体成分・筋肉量・バランス・フィットネススコア等
の観点から測定結果をわかりやすく分析します。メタボリ
ックシンドロームの一つの指針である内臓脂肪の蓄積レ
ベルや、基礎代謝量も表示します。普段の運動はもちろん、
栄養摂取に対する参考にもなります。

<体組成測定用紙の一部イメージ>



アスリート 高
標準
減少 低

上下バランス

	発達	標準	過少
腕部		●	
脚部		●	

左右バランス

	均衡	やや 不均衡	不均衡
腕部	●		
脚部	●		

裏面に記載の「体力測定診断コース」
に追加して行くと割引になります。

一般/人 600円
小中高生/人 200円

※上記以外のご予約もご相談に応じます。お問い合わせください。また、5名以上の団体予約はこの限りではありません。※ペースメーカーを装着されている方、妊娠もしくは妊娠の可能性のある方は測定できません。

<施設整備日>

施設・整備の安全点検等のため、
ご利用および受付対応ができません。
ご了承ください。

2019年
4/1(月), 6/3(月), 7/1(月), 9/2(月),
12/2(月)・3(火), 12/29(日)～31(火)
2020年
1/1(水)～3(金), 3/2(月)

【申し込み方法】 完全予約制です。

お電話またはご来館いただき、ご希望の日時をご相談ください。

お問い合わせはこちら



広島県立総合体育館

健康・体力サポートセンター(本館1階総合受付横入口)

〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

広島県立総合体育館



検索

