

健康



ご案内

体力



あなたの健康をサポート!!

6か月間で健康な生活習慣を身につけよう!

～メタボ予防実践教室～

体重・体脂肪が気になる方  
運動を習慣化したい方  
★団体・グループでの参加も歓迎!



スケジュール

料金

20,000円  
(お一人様/6か月)

月	1月目				2月目				3月目				4月目				5月目				6月目			
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
内容	オリエンテーション	全体会		プチカウンセリング①		プチカウンセリング②		カウンセリング1		プチカウンセリング③		プチカウンセリング④		プチカウンセリング⑤		カウンセリング2		プチカウンセリング⑥		プチカウンセリング⑦		プチカウンセリング⑧	効果確認	

オリエンテーション

- ★身体計測
- ★活動量計の貸出
- ★体組成チェック



活動量計

全体会

- ★医師の講話
- ★目標値の設定(運動プログラムの提案)

効果確認

- ★身体計測
- ★体組成チェック
- ★総合アドバイス

カウンセリング

6か月間に2回経過確認等のカウンセリングを行います。

- ★身体計測
- ★体組成チェック
- ★身体活動量チェック
- ★管理栄養士による個別食事指導
- ★運動の実践
- ★経過確認



プチカウンセリング

2週間に1回(6か月に8回)体育館で運動指導を行います。

※原則としてご予約日は次のとおりです。

9:00~12:30/火・金曜日  
14:00~17:00/木・第1・3・5土曜日



ヘルスケアチェック(体組成測定&骨密度測定)

体脂肪率や全身の筋肉バランス等が5分でわかります!  
あなたは正常型?皮下脂肪型?それとも内臓脂肪型?

料金

- 一般/700円
- 小中高生/300円(体組成測定のみです。)



内臓脂肪断面図



【イメージ図】

開設日

9:00~12:30/木曜日  
14:00~17:00/月,水,第1・3・5土曜日

※上記時間内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。

但し、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。

エンジョイ!健康づくり教室

体力・筋力の低下が気になる方のための安心健康教室です。

対象・料金

40歳以上の方  
6,500円(お一人様 1期につき)

開設日

第1期 5・6月  
5月11, 18, 25日  
6月 1, 8, 15, 22, 29日  
第2期 9・10月  
9月 7, 14, 21, 28日  
10月 5, 12, 19, 26日

内容

- 体力度チェック  
(握力, バランス感覚等)
- 健康度チェック  
(体脂肪量, 筋肉バランス等)
- 健康体操の紹介  
(自宅できるストレッチ体操等)

料金

10:30~11:30



申込み・お問い合わせについて

- 申込方法●  
来館又は電話でお申し込みください。
- 申込・問い合わせ先●  
広島グリーンアリーナ(広島県立総合体育館)健康・体力サポートセンター  
〒730-0011 広島市中区基町4番1号  
TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992

施設整備日のご案内

次の日は、施設・設備の安全点検等のため、ご利用及び受付対応ができません。

ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

平成23年 4/4(月)・5/2(月)・6/6(月)・7/4(月)・8/1(月)・9/5(月)  
11/7(月)・12/5(月)~6(火)・12/29(木)~31(土)  
平成24年 1/1(日)~1/3(火)・2/6(月)・3/5(月)

