

体力づくり

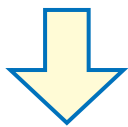
☆利用しやすくなりました!



健康づくりにとって最も大切なことはからだを動かすことです。
体力づくりは一人ひとりの健康状態や体力に合わせて安全で効果的な運動メニューの提供や運動指導を行います。
運動をしたことがない方大歓迎!気軽にご参加ください。

☆申し込み

保健センターへ(電話または窓口まで)
・治療中の疾病をお持ちの方は事前に主治医に運動実施についてご相談ください。



※健康診断の結果(6か月以内に受診したもの)を持参してください。



☆健康度測定(予約制)

〈内容〉
・問診
(医療機関への受診をお勧めすることがあります。)
・体力測定
・肥満度測定

☆健康度測定会場・日時

- 飯塚市保健センター(1階体力測定室)
第1、第3、第5火曜 13時~15時
- 庄内保健福祉総合センターハーモニー(2階)
第2火曜、第4木曜 13時~15時



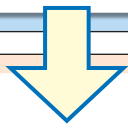
※準備するもの
運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物、料金(下記参照)など

☆運動メニュー作成

健康度測定の結果をもとに運動指導員がトレーニングメニューを作成します。

☆体力づくり事業参加証明書を発行します

健康度測定の翌日より下記のトレーニング室を60日間使用できます。
○料金 市民 3,150円・市内勤務者 4,720円
※生活保護・身体障害者・非課税世帯の方は減免措置が受けられますので証明書をご持参ください。



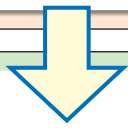
☆トレーニング

- ・初回トレーニングは指導員と一緒にします。
- ・2回目以降はマイペースでトレーニング実施、指導員が各施設を巡回指導します。



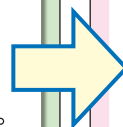
☆トレーニング施設

- 飯塚第一体育館(9時~21時 日祝日休み)
 - 庄内保健福祉総合センターハーモニー(9時30分~21時 第2日曜休み)
 - 筑穂保健福祉総合センター(8時30分~21時 第1、3日曜休み)の各トレーニング室
- ※体力づくり事業参加証明書をご持参ください。



☆効果判定

トレーニングの成果を測定します。
結果をもとに運動メニューの修正を行います。



☆卒業

各施設の利用継続やウォーキングの実践など各自で運動を続けられ健康増進を目指してください。
※卒業後も効果判定を継続して受けられる場合があります。ご相談ください。