

ヘルスアップ教室

令和5年12月1日より、新規生の募集を開始します。

ヘルスアップ教室は、一人ひとりの日常生活習慣の改善に向けた健康づくりを目的とした教室です。日々の生活の中に運動習慣が取り入れられるよう、(株)タニタヘルスリンクのT-Wellシステムを活用し、個々にあった運動・栄養プログラムを提供します。ヘルスアップ教室では、専門のスタッフが生涯に渡って自分自身で続けていくことができる運動のメニューを教えます。

体力テスト・ライフスタイルテスト

3か月・9か月・12か月

運動・栄養プログラムの提供

生活状況や体力テストの結果を考慮した、個別のプログラムシートを提供します。体力テストの結果は総合的に評価し、「体力年齢」として表示されます。



実績レポートの配布



毎月、目標の達成度や日々の実施状況を、1枚のシートにてお渡しします。

参加から3か月後の体力年齢が平均4.0歳若返りました！
(令和3年～令和4年の参加者の成果より)

毎日のウォーキング

歩いた時間やスピードに応じて、生活活動と、連続歩数(運動)に区別されて、活動量計に記録されます。



週5回の筋トレ

個人に合った筋トレメニューを提供します。実施記録を活動量計で管理します。



体組成測定

活動量計にデータを記録します。



総歩数・連続歩数を見ることができます。筋トレの実施有無が記録できます。

12345

運動継続を支援！
「からだカルテ」と「実績レポート」で、目標の達成度を「見える化」します！

データの取り込み・からだカルテの閲覧

日々の活動を活動量計からパソコンに取り込みます。歩数のほかに、体重や体脂肪率、筋肉率などをグラフで見ることができます。



からだカルテは、自宅のパソコンやスマートフォンでも閲覧できます。

【教室の申し込み・内容・見学に関するお問い合わせ】

ヘルスアップ教室

☎090-2419-7794

教室の対象者

印西市内に住所がある、35歳以上の人

*医師から運動を禁止されている人、介護保険の受給者(要介護・要支援)の人は、参加できません。治療中の病気(高血圧、心臓病、糖尿病、腰痛、膝痛など)をお持ちの人は、事前に主治医とご相談の上、お申込みください。

教室の会場

松山下公園総合体育館内：印西市浦部275

*火～土 9:00～16:30(指導中は電話に出られない場合があります。)

祝日、年末年始、休館日(月曜日が祝日の場合の翌日)は休み。

◆令和5年7月～令和7年3月までの期間は、そうふけふれあいの里改修工事に伴い、松山下公園総合体育館内にて事業を実施しています。改修工事完了後(令和7年4月以降)は、そうふけふれあいの里内(下記参照)へ再移転します。

草深ふれあい市民センター2階(そうふけふれあいの里内)：印西市草深924

教室の時間・内容

80分程度の教室です。

教室では、筋トレ講習と、有酸素トレーニング(バイク・ステップ等)を行います。

また、トレーニングの開始前に、体調チェック、体組成測定を行います。

◆筋トレ講習時間

火～土の下記時間になります。祝日・年末年始・休館日・メンテナンス日はお休みします。

1コース	2コース	3コース	4コース
9:15～10:35	10:45～12:05	13:15～14:35	14:40～16:00

*筋トレ講習は、クラス毎の集団指導となります。

*参加日程は、事前の日程希望調査をもとに調整しお知らせします。但し、人数の都合により希望に沿えない場合があります。

教室の期間・種類・参加費

3か月を1クールとします。教室型は、最大5クール(15か月間)まで参加できます。

5クール修了後は、ライフスタイル型となります(1クール毎に更新)。

教室の種類とコース		参加費(3か月)	備考
教室型	月8回コース	7,830円(税込)	筋トレ講習等の教室に、コース回数分参加可能
	月4回コース	6,270円(税込)	
ライフスタイル型	データ管理コース	3,930円(税込)	システム使用のみ

*初回時のみ、活動量計の購入費(4,950円)が必要です。

*参加費は、3か月毎に納入通知書をお渡しします。指定の金融機関で納入してください。

申込・説明会(初回面接)の日程

	申し込み期間	説明会(初回面接) 1人あたり約50分	初回体カテスト いずれか1日
令和6年1月開始	12/1(金)～12/15(金)	12/5(火)～12/16(土)	1/10(水)～1/13(土)

【お申込みの際は必ず関係書類・案内・申込書をお持ちください】

APP-PIAS-OP0

室登でってスルへ