

体力測定コース(個人・団体)

主として**65歳未満の方を対象**に、自分の体力にあった健康づくりを実践していただくことを目的としたコースです。問診、健康チェック、体力測定などを行い、その結果を基に運動方法、休養方法等についてアドバイスいたします。

○対象者：18歳以上**65歳未満**の方、 ※65歳以上70歳未満の方は要相談

○定員：個人は1名から、(団体利用の場合は、20名以上27名まで)

○実施日：平日日中のみ ※**土日祝日・平日の夜間は実施しておりません**

要予約(裏面に希望日を記載の上お申し込みください。事業により対応できない時は調整させていただきます)

○利用料：・一般の方 **お一人様 2,210円(税込 ※健康スタジアムの利用料金を含む)**

・期間利用者の方 **お一人様 990円(税込)**

※ 利用料は当日、受付時にお支払いください。

※ 昼食は各自でご準備ください。(※館内の昼食場所は限られております。団体利用の場合は、控室(有料)の借り上げをお勧めします)

○おおまかな流れ(午前に来館の場合のタイムテーブル 例)

目安時間	内 容
10:00～	検温、健康スタジアム受付、ロッカーキー、ウエアやタオル等のお渡し オリエンテーション、チェックシートの記入 更衣、血圧測定・身体計測(身長・体重・体脂肪率など)
10:15～	準備体操等(ラジオ体操又は各自ストレッチ)
10:30 ～11:00	・6種目の体力測定 (握力、長座位体前屈、垂直とび、全身反応時間、閉眼片足立ち、上体起こし) ・体力測定結果説明 ・希望者に健康チェック(別途有料 体型チェック・内臓脂肪チェック等)
11:00～	スタジアム自由利用(運動機器や自由参加プログラム・プール・バーデゾーン、 リラックスゾーン・湯治庵等をご利用ください) ※ 昼食(各自でご準備ください。館内には飲食店はございません) ※ 昼食(外食)のための一時退館も可能です。
	退館 (※ 期間利用の方は、利用可能な時間内で退館してください)

※ 上表の時間はおおよその目安です。開始時刻により変動します。参考にしてください。

※ 午後から来館される場合は、目安時間が変わります。

* 団体様の場合、20名以上27名まで無料送迎を行います(早めの予約をお願いします)

* ご都合により、キャンセルされる場合は、必ず連絡くださいますようお願いいたします。

* 実施日を変更される場合も、早めにご連絡ください。

お申込み・問合せ先

富山県国際健康プラザ(愛称：とやま健康パーク) 〒939-8224 富山市友杉151番地

Tel 076-428-0809 fax 076-428-0831

E-mail: plaza@toyama-pref-ihc.or.jp

HP: <https://toyama-pref-ihc.or.jp>

「とやま健康パーク」で

検索