

2025 年度

健康づくり通信指導コース(3か月13週間コース)

とやま健康パークでは、
生活習慣の改善などに取り組む意欲のある方で
健康パークになかなか来られない方の健康づくりを応援します！



☆コースの期間は 3 か月(13 週)が基本です。開始と終了時の2回は、健康パークで身体計測・体力測定を行い、健康・体力づくりと生活習慣改善のアドバイスを行います。また、その間の折り返し時に1回、実践状況の確認のため面談を行います。

【13 週間のイメージ】

	実施項目	主な内容
1 週 目	オリエンテーション 体力測定 健康チェック 初回面談 (個別のアドバイス)	○体力測定や健康チェック(体型・内臓脂肪)測定と結果報告 ○健康運動指導士による運動習慣のためのアドバイス ○栄養士による食生活改善のためのアドバイス ○3か月の目標設定と行動計画作成・生活改善のためのアドバイス ○健康パーク自由利用
	↓ 最寄りの運動施設やご家庭にて健康づくり・体力づくりの実践	
7 週 目	面談 実施状況確認 途中経過評価・改善	○健康パークで実施状況を確認。 ○必要に応じ、運動・栄養・生活改善のためのアドバイス ○健康パーク自由利用
	↓ 最寄りの運動施設やご家庭にて健康づくり・体力づくりの実践	
13 週 目	体力測定 健康チェック 面談(評価等)	○3か月間の評価のための最終身体計測及び体力測定・健康チェック ○目標及び行動計画のふり返し、評価、今後へ向けて ○健康パーク自由利用

☆3 か月間は下記のいずれかの通信方法で、定期的に
健康づくりや生活習慣改善のアドバイス等を行います。

☆実施日:お問合せください。

☆申込方法:電話又は受付でお申し込みください。

<通信方法> E-mail メール、電話、FAX 等

<料金> 1コース お一人様 6,620 円(税込)

※料金には 3 回分のとやま健康パーク利用料金、体力測定及び
健康チェック(体型・内臓脂肪面積)及び指導料金などを含みます。



とやま健康パークでは、以下の利用ができます。測定後、自由にご利用ください。

- マシンを使った『筋力トレーニング』や『有酸素運動』、『自由参加プログラム(大スタジオ又は小スタジオ)』 ※スタジオエリア頃用の際は室内用シューズが必要です。ご持参ください。
- ゆったりとした温水プールで行う『水中ウォークなどの 楽しく・かんたんなアクアプログラム』、『水着で入る温泉・バーデゾーン』もあります。
- リラックスゾーンでボディソニック(音楽振動)・マッサージ機、リクライニングチェアで休憩。
- 薬湯、露天風呂を備えた「天然温泉・湯治庵」での入浴もご利用ください。

お問合せは 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
<https://toyama-pref-ihc.or.jp>

**休館日:月曜日
(祝日の場合は翌日)**