

# 健康充実コース

持参された健康診断データを活用して負荷心電図検査・体力測定を行い、その結果を基に運動や休養の体験をしていただく1日コースです。

## 〈内容〉

- ・ 問診
- ・ 負荷心電図
- ・ 体力測定6種目
- ・ 運動処方箋の発行
- ・ パーク自由利用（1日）

対象は

- ・ 20～74歳
  - ・ 健康づくりを積極的  
/ 計画的に進めたい方
- ※治療中の方除く



こんな方にオススメ！

普段から運動を  
している方

安全な運動強度  
を知りたい方

まずは1日から  
運動を  
始めたい方

料金：4,610円（税込）

実施日：毎週水曜日14:00～15:30

※当日申込はできません。事前にお問い合わせの上、お申込みください。

お問い合わせは TEL：076-428-0809 まで