

## 健康相談 無料実施中!

健康運動指導士が  
あなたにあった運動方法を  
アドバイスいたします

Kai・遊・パークでは平成29年4月～  
みなさんの健康づくりのお役に立てるよう、  
現在の身体の状態を測定・分析し、  
そのデータをもとに、健康運動指導士が  
ひとり一人にあった効果的な運動の方法を  
アドバイスいたします。

アドバイスについては、現在の身体状態を把握するため  
体成分分析機による測定・分析が必要になります。

**(★1回300円の測定料がかかります)**

ご希望の方は、受付で申込みをしてください。

なお、健康運動指導士による相談は次の時間に限ります。  
(都合により、休みになる場合があります。)

**★定員4名  
(相談時間は最大10分程度となります)**

**毎週金曜日  
15:30～16:00(内野)**

※体成分の測定・分析は上記時間以外でも受付していま  
す。測定・分析の結果用紙をお渡ししますので、後日、そ  
の用紙をご持参の上、相談を受けることも可能です。

## ヨガ&ストレッチ(レッスン) 無料開催!

◎ヨガ&ストレッチの効果は…

ヨガの呼吸とストレッチで、関節の可  
動域を広げ、筋肉に刺激を与え体を  
動かしやすくします。また、疲労を和ら  
げ硬くなった筋肉をほぐし、弾性を与  
え、血液循環を促すことで、疲労回復  
力を促進させる効果もあります。

当日の申込みで参加できます。

**毎週土曜日 17:45～(45分)**

## 体成分測定 (1回300円)

体成分測定・分析

高精度な分析機で自分自身の身体の長所・短所が確認できます。測定時間はわずか60秒。  
その場で測定・分析結果をお渡しします。(測定は着衣のまま、裸足で行ないます。)

＜測定・分析内容＞

- ・体成分(体水分/タンパク質量/ミネラル量/体脂肪量)
- ・骨格筋・体脂肪(体重/骨格筋量/体脂肪量)
- ・肥満診断(BMI/体脂肪率/ウエスト・ヒップ比)
- ・筋肉バランス(両腕/両脚/体幹)
- ・ウエスト周り、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体重調節

※ペースメーカーを装着している方、妊娠をしている方は測定できません。



## 張り合いと 成果を実感できる 健康づくり

## ICリストバンド (1,500円/1年間) 体成分測定等含む

ICチップ入りリストバンド(1,500円)は1年間有効で、以下の特典・機能が含  
まれます。2年目以降は500円の更新料で引き続きご利用いただけます。

＜主な特典・機能＞

◎月1回の体成分測定が無料(2回目以降は体成分・体型の変化グラフ・測定項目の  
解説もお渡しします。)

◎測定に基づき運動方法をアドバイス(健康運動指導士がいる時間のみに対応となり  
ます。)

◎運動履歴等データ管理(運動プログラムの内容/実践した運動の履歴※1や消費カ  
ロリー/体成分の測定結果/血圧・脈拍の数値※2)

※1 実践した運動の履歴データは、施設内に設置されたICチップ読取機から利用者  
ご本人が入力したものを蓄積するものです。一部、消費カロリーについてもご本人の  
入力が必要な場合があります。

※2 血圧・脈拍の数値データは、施設内の血圧計で測定をした際に登録されます。

