

# 運動サポートプログラム

運動不足で体力が落ちた、足腰が弱くなった、血圧・コレステロール値が上がったなど感じている方へ、運動プログラムを作成して運動指導をいたします。運動習慣を取り戻していただくためのプログラムです。

**対象** 18歳以上、生活習慣病予防コースは稲城市内医療機関の健診結果(1年以内のもの)をお持ちの方

コース名	内容	料金
生活習慣病予防	お手持ちの健診結果(1年以内のもの)をもとに運動プログラムを作成 運動指導(1回) 体組成計による効果測定(3ヶ月後)	3,300円
ロコモ予防	ロコモ度テスト(内容は裏面参照) 運動プログラム作成 運動指導(1回) ロコモ度テストによる効果測定(3か月後)	6,050円
オプション	体力測定(内容は裏面参照)	2,750円

①申込:電話  
またはメール  
※申込案内:裏面

②面談 火曜・土曜 15時  
※上記に加え、選択コースにより  
体力測定・ロコモ度テスト実施

③運動指導  
金曜15時(1.5時間)

④効果測定  
3ヶ月後

※お申し込みから面談までの間は必要書類の郵送のお時間をいただきますのでご了承ください。

測定	内容
<p>体力測定(オプション) ※1時間程度</p>	<p>《全7種目》 握力（筋力） 垂直跳び（瞬発力） 上体起こし（筋持久力） 閉眼(開眼)片足立ち(平衡性)</p> <p>長座位体前屈（柔軟性） 全身反応時間（敏捷性） エアロバイク（全身持久力）</p>
<p>ロコモ度テスト(ロコモ予防コース) ※45分程度</p>	<p>立ち上がりテスト(下肢筋力) 2ステップテスト(歩幅) ロコモ25(体の状態・生活状況)</p>

申込先	申込記載内容
<p>オーエンス健康プラザ 電話：042-370-2280 メール：info@kenkouplaza-inagi.jp</p>	<p>メール申込の場合は以下を記載してください</p> <p>件名：運動サポートプログラム申込 本文：①氏名 ②年齢 ③登録番号 ④希望コース名(オプション含) ⑤電話番号 ⑥面談希望日 ※ ③で登録がない場合は、「なし」とご記載ください</p>

\* 日程調整が生じた場合は、当施設よりお電話させていただきます。\* 運動指導日は面談日に予約して頂きます。  
\* 面談の日程が決まりましたら、当施設より必要書類を送ります。ご記入のうえ、面談当日にご持参ください。