

## 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)
- 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：**お一人様2,100円(税込)・健康スタジアムの利用時間(最長4時間)を含みます**
  - ・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 ~15:00 (昼食時間含)	スタジアム自由利用(運動機器や自由参加プログラムなどをご利用ください) 昼食(各自でご準備ください。外食されても良いです。館内には飲食店はございません)
15:00頃	退館

※ 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。

※ 午後から来館された場合は、昼食時間を入れない利用時間となります。

- \* 団体様の場合、20名以上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

Tel076-428-0809 fax076-428-0831

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

HP: [www.toyama-pref-ihc.or.jp](http://www.toyama-pref-ihc.or.jp) 「とやま健康パーク」で 

体力測定コース申込書(個人)

測定希望日	202 年 月 日 ( 時 分頃来館予定)		
フリガナ			性別 男 ・ 女
氏名			
生年月日	(昭和・平成) 年 月 日生	年齢	歳
住所	(〒 )		
電話番号			

※ 団体様の場合は団体専用の申込用紙がありますので、お問い合わせください

- 申し込まれる方へ … 発熱や風邪症状があるなど、体調に不安がある場合は利用をご遠慮ください。
- キャンセル及び変更等について
  - ・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。

健康スタジアムご利用の諸注意事項等

- \*新型コロナウイルス感染防止対策として、手指消毒用アルコールの設置、手の触れる個所の消毒、室内の換気等を行っています。
- \*ご利用中の利用中のマスクの着用については、個人の判断をお願いいたします。

- ◎トレーニングマシン(ジョーバを除く)及び小スタジオ(板床)でのプログラム利用の際は、内履きシューズが必要です。その他のエリアは、裸足または靴下履きでご利用いただけます。
- ◎館内着、タオルセット(バスタオル・フェイスタオル)をレンタル料無料でご用意していますが、ご自分のスポーツウェア等を使用されても結構です。
- ◎プール及びバーデゾーン(水着を着て入る温泉浴)のご利用される場合は、水着・水泳帽をご持参ください。 ※水泳帽は必須です。 ※ゴーグルの使用は任意です。
- ◎自由参加プログラムにもご参加いただけます。(内容別途)
- ◎当館の温泉“湯治庵(とうじあん)”には、シャンプーやボディーソープがあります。
- ◎リラックスゾーン利用の際は、飲食はご遠慮ください。
- ◎健康パークは、全館及び敷地内禁煙です。