



とやま健康パーク友の会ニュース

2026年 夏号

※ ご担当者様におかれましては、このニュースを職場の皆様にご覧していただきますようお願いいたします。

回
覧

お気軽にご利用
ください！！

ストレス解消
ダイエット

気分転換
運動不足解消

生活習慣改善
健康相談
などなど



プール



自由参加プログラム
エアロビクス、ZUMBA®
格闘技系、ダンス系 など



トレーニングジム



天然温泉



多彩な
映像レッスン

とやま健康パークの「健康スタジアム」には、「トレーニングゾーン」「プール・バーデゾーン」「リラックスゾーン」があり、自由にご利用いただけます。健康づくりのアドバイスもいたしますので、お気軽にスタッフにお声をかけてください！！

インフォメーション

この夏の『屋外プール』オープン！！

- 期間 7月18日(土)～8月30日(日)
- 時間 10～17時

◎ お子様サービス ◎
7月18日(土)～20日(月祝)の間、
来館のお子様（小学生以下）に
お菓子をプレゼント！
（各日なくなり次第終了）

★7、8月の休館日

7月6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)
8月3日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

*ご利用には、健康スタジアム利用料金が必要です。

*毎時50分から10分間、休憩タイムがあります。

*持ち物や利用方法、ご利用上の注意事項については、事前にホームページの内容をご確認ください。
（ルールに従っていただけない場合は、ご利用をご遠慮いただく場合があります。）



★「健康スタジアム」のご利用について★

■とやま健康パーク友の会 団体会員の皆様のご利用について

友の会・団体会員の皆様は、一緒にご利用のご家族も
1回利用料が2割引となり、お得にご利用いただけます！

区分	16歳以上		小中学生	
	一般料金	友の会料金	一般料金	友の会料金
2時間	740円	⇒ 600円	370円	⇒ 300円
3時間	1,100円	⇒ 880円	550円	⇒ 440円
1日	1,650円	⇒ 1,320円	830円	⇒ 660円

ご利用の際、友の会会員証または社員証等ご提示ください。

ご利用方法等ご不明な点は、事前にお問い合わせください。

会員企業では、更に1回利用券購入(50枚以上一括)や期間利用割引支援を行っている場合がございますので、各会員企業のご担当の方にお尋ねください。

■「期間利用（定期券タイプ）」 *高校生以上

利用回数が多い方におすすめの定期券タイプのご利用方法です。

入会金は
ございません

いつでも
利用開始できます。
有効期限は、利用開始日
からの期間です。

区分	利用曜日及び時間			1ヵ月払い	3ヵ月払い	6ヵ月払い
	火～金	土日	祝日 ^(注)			
フ リ ー (フルタイム)	10～22	土:10～22 日:10～19	火～土 :10～19	9,000円	25,800円	49,800円
平日プラスA		土:17～22 日:17～19	火～金 :10～19 土:17～19	7,300円	21,000円	40,600円
平日プラスB ※1		10～12:30	火～金 :10～19 土:10～12:30	7,800円	22,300円	43,100円
平 日 デ ィ ※2	10～17	-	火～金 :10～17	5,100円	14,600円	28,200円
休 日 プ ラ ス	17～22	土:10～22 日:10～19	火～土 :10～19	5,900円	16,800円	32,600円

(注)
月曜が祝日で開館日の
場合を含む

※1
土日の12:30以降の
超過料金
・2時間まで740円
・3時間まで1,100円
・3時間超1,650円

※2
17:00以降の超過料金
550円

「期間利用」新規購入 割引キャンペーン

対象:

今まで期間利用でご利用されておられない方、及び期間利用券を保有しておられた方で有効期限が2026年(令和8年)2月28日以前に切れている方

お得な
この機会に
ぜひご利用
ください

1ヵ月払い

500円引

3ヵ月払い

1,000円引

6ヵ月払い

1,500円引

実施期間

2026 9.1 TUE > 10.31 SAT

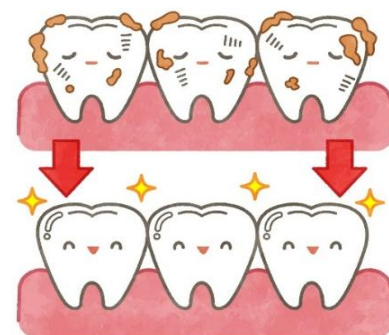
★ 参加者募集の講座、イベント(7月7日現在)

- 下記の講座、イベント以外にも講座等実施しています。詳細は、とやま健康パーク・ホームページ等をご確認ください。
- お申込み・お問い合わせは、お電話にて。TEL 076-428-0809
- 講座・イベントご参加の方で車でお越しの方は、第2駐車場をご利用ください。

■健康医学講演会

「お口から始める健康づくり」～オーラルフレイル（お口の衰え）と身体の健康～
お口の健康を守ることは全身の健康を守ることに繋がります。いつまでも
元気で美味しく食事をし、話し、笑うためにぜひ、ご参加ください。

- 日 時 令和8年8月1日(土) 10:00～11:10（受付9:30～）
- 場 所 第1研修室（2階）
- 講 師 富山大学学術研究部医学系 歯科口腔外科学講座
教授 山田慎一 氏
- 定 員 50人
- 参加費 無料
- 申込締切 7月31日（金）又は定員に達した日



■ヘルスプロモーションinスクエア2026 ～YOGA～

広々としたオープンスペースでからだを思いっきり動かしましょう！

- 日 時 令和8年8月2日(土) 10:30～11:30（受付10:00～）
- 場 所 生命科学館オープンスペース
- 講 師 ヨガインストラクター 大井紀子 氏
- 定 員 40人
- 参加費 一般 600円 友の会会員・期間利用 500円
- 持ち物 水分補給できるもの、タオルなど



*着替える場所はありませんので動きやすい服装でお越しください。

■四季のヘルシークッキング講座(夏)

季節の食材を使ってヘルシーな料理を作り、簡単な栄養講義を聞きながら試食していただく講座です。

- 日 時 令和8年8月8日（土） 10:30～13:00（受付10:15～）
- 定 員 16名
- 場 所 第2研修室・調理室（2階）
- 費 用 一般550円 友の会会員450円
- 申込期間 令和8年7月9日（木）～7月31日（金）
*定員に達した時点で受付終了となります。
- 申込方法 健康スタジアム受付にて受講料を添えてお申込みください。
- 持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ）、タオル、水分補給できるもの



■メタボからの脱出

- 日時 令和8年10月17日(土) 午前の部10:00～ 午後の部14:00～
- 定員 各回6名 ■費用 一般2,700円 友の会2,200円
- 対象者 BMIが25以上、または腹囲が男性85cm、女性90cm以上の
メタボリックシンドローム基準を満たす方やその予備軍
- 持ち物 動きやすい服装、水分、タオルなど
・講座後スタジアム利用の場合：履き慣れたシューズ
・プール利用の場合：水着、スイミングキャップ



■生活習慣病予防コースの募集について（随時）

生活習慣病の予防を目的とした、健康パークならではの充実、安心の3コースです！

しっかりと検査、アドバイスを受けて運動したい方におすすめです！

持参された健康診断結果や運動負荷テスト、体力測定結果等を基につくった健康づくり処方箋で生活習慣病の予防に取り組みましょう。



- 対 象 / 年齢が20～74歳の方で健康づくりを積極的、計画的に進めたい方（服薬治療中の方は要相談）

- コ ー ス / 6ヵ月充実コース : 50,610円
利用料金 3ヵ月基本コース : 26,200円
健康充実コース(1日) : 4,610円

期間利用フリーに
・6ヵ月なら+810円
・3ヵ月なら+400円
で充実・安心のコースが
受けられます！

- 運動負荷テストの検査後に医師が健康づくり処方箋を発行します。

健康づくり処方箋で、運動の種類、強度、時間、頻度、運動を行う上での注意点などを指示します。これに基づいて、主に有酸素運動（ウォーキング、ジョギングなど）や筋力トレーニングに役立てていただきます。

運動時の心電図等の
検査を行います

＜検査項目＞ ＊検査日は、水曜日

血圧測定、身体測定、問診、運動負荷テスト、
体力測定（握力、垂直跳び、閉眼片足立ち、長座体前屈、上体起こし、全身反応時間）

＜持ち物＞

健康診断結果（直近のもの）

- 申込方法／受付又はお電話で事前にお問い合わせください。

- そ の 他／コース実施期間中は、健康スタジアム（トレーニングエリア、湯治庵等）を自由にご利用いただけます。

■とやま健康パークの開館時間及び休館日

区 分		開館時間	休館日
健康スタジアム	平 日	10時～22時 (注)	・月曜日
	日曜日、祝日	10時～19時 (注)	(祝日の場合は翌日)
生命科学館、研修室(第1・第2、調理室)		10時～17時30分	・施設点検日 ・元日

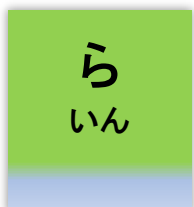
(注)
最終入場時間は、
閉館時刻の30分
前です。

※ 開館時間及び休館日の詳細は、営業カレンダー（ホームページ等）をご確認ください。

■とやま健康パーク SNS

講座やイベント、プログラムの変更などの
最新情報が、いち早くお手元に届きます！

Follow Me!



ホーム
ページ
↓



◎お問い合わせ、お申込みは・・・

とやま健康パーク

TEL 076-428-0809 FAX 076-428-0831

〒939-8224 富山市友杉151番地 <https://toyama-pref-ihc.or.jp>

