

～健康寿命を延ばしましょう～

8 / 1 (月)
オープン

医療法人 緑陽会 メディカルフィットネスこまち

メディカルフィットネスとは・・・

医療機関と連携して生活習慣病の予防・改善、健康維持・増進を目的とした運動プログラムをご提供します。

特に、筋力の低下による運動器の疾患を予防するために、**理学療法士**がお客様それぞれの体質・体力・症状に合わせて最適な運動プログラムをご提案していきます。

医療サポートにより、安心して効果的に運動することができる施設です。

対象者
60歳以上

こんな方にお勧めです!!

- 体重や体脂肪を減らしたい
- 生活習慣病の予防対策のために運動したい
- どのように運動したらいいのかわからない
- 体力をつけたい
- 筋肉をつけたい
- 運動しているけど効果が感じられない
- 医師から運動をすすめられている

ご入会できない方

- 60歳未満の方
 - 医師から運動を禁止されている方
 - 介護保険サービスを利用されている方
- ※上記以外の方でも、入会時のメディカルチェック、問診等の結果により入会できない場合があります。

サービス内容

- 理学療法士による個別運動プログラム作成
※作成は3ヶ月に1度となります。
※利用時の体力測定、検査データをもとに作成します。作成までには7～10日ほどかかります。
- 健康増進教室の実施
- 理学療法士による運動指導
- 体成分測定(入会時・3か月に1度)
- 血液検査(入会時は無料)
※2回目以降は希望者のみ実施(有料)

ご入会の流れ

1. 入会手続き
↓
2. 問診・血液検査・体組成測定・体力測定
※上記をもとに個別プログラム作成
↓
3. トレーニングマシン使用説明
↓
4. トレーニング開始
※当日からの運動が可能です。
動きやすい服・運動靴・タオル水分等を忘れずにお持ちください!!

知ってる? 理学療法士(PT)の仕事

ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、座る、立つ、歩くなどの回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動・物理療法などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。

筋力トレーニング

胸・お腹・背中・腰・お尻・内もも・足の筋肉を鍛えるためのマシンを
10種類用意しています。



有酸素運動

ラン4台・バイク4台(2種類)を用意しています。

スタジオ



ストレッチスペース

体組成測定器



体組成測定器(InBody)

体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査機器です。

利用料

入会金 5,000円(税別)
月会費 3,000円(税別)
体組成測定 500円/1回(税別)
※会員の初回・3か月に1度の測定は無料
※会員以外の方は有料
血液検査 1,000円(税別)
※会員の初回は無料、2回目以降は有料

営業日

営業日 月・火・水・金・土
営業時間 9:30~12:30
14:00~18:00
定休日 木・日・祝
年末年始(12/31~1/3)
※見学・入会は、予約制です。

入会時に必要なもの

- ①入会金
- ②月会費(2ヵ月分)
- ③引き落とし先の銀行口座
- ④銀行の届出印
- ⑤身分証明証(運転免許証・保険証)
- ⑥動きやすい服・運動靴・タオル
水分等

★7/26(火)~7/30(土)まで事前見学・入会を受け付けます。(予約制)
TEL 0274-62-5811(担当:岩井) ※8/1(月)からは 0274-67-7557 まで

医療法人緑陽会 メディカルフィットネスこまち(コマチクリニック内)
群馬県富岡市相野田469番地 TEL 0274-67-7557 FAX 0274-67-7558