

ヘルスコミュニティクラブ開催内容 <2022年度4~6月>

【開催日時】 毎週土曜日 14:00~16:00

※第5週、年末年始を除く

開催日	
4月	2日、9日、16日、23日
5月	7日、14日、21日、28日
6月	4日、11日、18日、25日
7月	2日、9日、16日、23日
8月	6日、13日、20日、27日
9月	3日、10日、17日、24日
10月	1日、8日、15日、22日、29日
11月	5日、12日、19日、26日
12月	3日、10日、17日、24日
1月	7日、14日、21日、28日
2月	4日、18日、25日
3月	4日、11日、18日、25日

※2/11は祝日の為、お休みです。振替を10/29に実施します。

【参加に際し】

- 時間内であれば、いつでも入退場が可能です。
- ご利用の際は、室内履きをお持ちください。
- 施設内のトレーニング機器をご利用できます。

【駐車場のご利用について】

ヘルスコミュニティクラブ参加時は、デイケアの駐車場をご利用ください。

※ヘルスコミュニティクラブ参加者のみ利用可能です。

それ以外ではご利用になれませんので、ご注意ください。

【効果的な予防のために】

ヘルスコミュニティクラブでは、皆様の健康管理のひとつとしてカラダチェックと称し、各種チェック項目をご用意しています。定期的にチェックすることで、体調管理の一助になると同時にトレーニング効果を確認する指標にもなります。効果を出すには継続して取り組んでいく必要がありますので、是非、定期的にカラダチェックをご活用ください。トレーニング等でご不明な点がありましたら、お気軽にご質問ください。私達が全力でサポートします。

【実施内容】

1) レッスン

14:10~14:30	14:35~14:55	強度
トレーニング機器の使い方①	肩こり予防体操	★
トレーニング機器の使い方②	腹筋運動	★★
トレーニング機器の使い方③	下半身トレーニング	★★
トレーニング機器の使い方④	転倒予防	★★

【レッスン内容の説明】

- 下半身トレーニング
下半身のみの筋力トレーニング、歩行能力向上にお役にしてください。
- 肩こり予防体操
背骨、肩甲骨の動作改善から、肩こりの予防に効果的なエクササイズを紹介します。
- 腹筋運動
腹筋のトレーニングを行い、気になるぽっこりお腹の引き締めを目指します。その他の腹筋にも効果的な運動をご紹介します。
- 転倒予防
転倒予防を目的としたバランス・筋力トレーニングを行います
- トレーニング機器の使い方
各種運動機器の安全で効果的な使用方法の習得を目的としたクラスになります。
 - ① ローイング、レッグプレス
 - ② フレックスチェア、ストレッチベンチ
 - ③ 有酸素運動機器、レッグエクステンションB
 - ④ レッグエクステンションA、アブダクション

2) フリートレーニング

施設内の機器を使って自由にトレーニングできます。目的達成に向けて頑張りましょう！

3) トレーニングメニュー作成

あなたの目的に合わせたトレーニングシートを作成します。トレーニングする際に参考にご覧ください。ご不明な点はスタッフまで。

4) カラダチェック

筋肉量や脳の反応テスト、バランス能力等、各種測定いたします。定期的に測定することでご自身の体力レベルをチェック！



【お問合せ】

清泉クリニック整形外科内科

担当：寶來、森山

☎ 099-223-1936

鹿児島市住吉町12-16



<https://www.facebook.com/finenpo/>



目的別トレーニングシートについて

健康づくりは、自分で管理できるようになることが大切です。

- **目標や目的を決めて、**
- **現状を知って、**
- **あなたに合ったトレーニングを実践して、**
- **トレーニング効果を確認して、**
- **必要に応じて、メニューを変更する**



**継続的な取り組みとその振り返りが必要です。
トレーニングシートも活用しながら、
一緒に目標に向かって取り組んでいきましょう！**

<内容の紹介)>

5種類の目的別のシートをご用意しています。

★シートに毎回、ご自分でトレーニング記録をつけていきます。

★効果の確認やトレーニングメニューの作成、アドバイスをを行います。

**トレーニングシートの利用は無料です。
利用をご希望の方は、担当スタッフまでお声かけください。**

