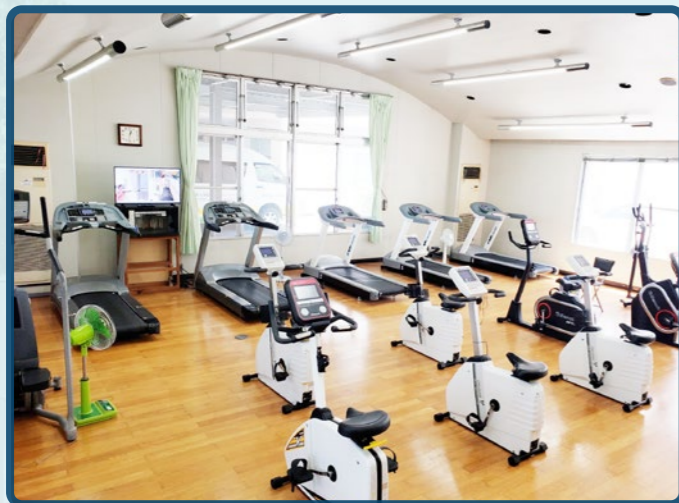


# フィットネスジム

全年齢対象で  
体カアップを目指す方

運動指導士、理学療法士（リハビリスタッフ）があなたに応じたプログラムを提案いたします。  
ご自身のペースに合わせてご利用いただけます。



ジム 9:00~12:00 , 15:00~17:00

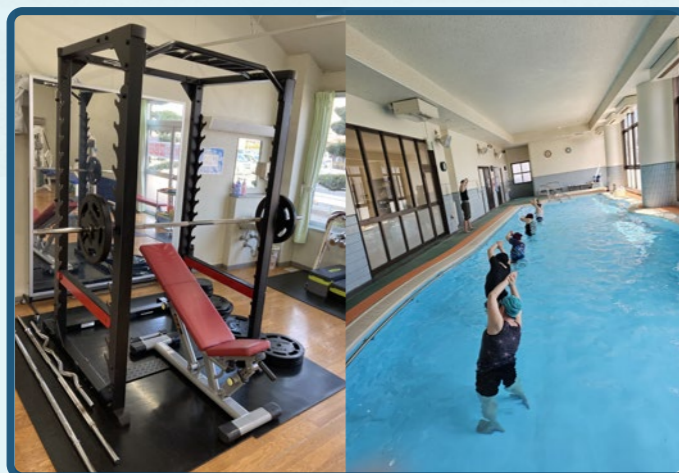
プール 9:30~11:30

## 基本クラス

- 予約不要で自由に参加できます
- 自宅でも実施できる基本的な運動などを行っています
- 基本クラスは会員費のみで別途追加料金は必要ありません

日程 毎週 月 水 金

時間 10:00~10:45 (45 分間)



ジムにある体組成計で  
定期的にトレーニング効果を  
チェック！

### 体組成計とは

ほんの数分の簡単な検査で、体脂肪や基礎代謝、筋肉量、骨量など、肥満予防や健康管理のための数値が測定できる機器。



久留米市・うきは市在住の方のための

# 元気デイ うきはデイ

65 歳以上で  
少し体力に  
不安がある方

対象者 要支援1・2をお持ちの方、事業対象者

※事業対象者：要支援・要介護となるリスクが高いと  
地域包括センターで判定された方

## 1日のスケジュール

- 自宅へお迎え サービス提供時間  
13:00~15:00
- バイタルチェック  
血圧・脈拍・体温の確認
- ストレッチ体操(約30分間)  
椅子に座ってできるストレッチ
- 休憩
- 機能改善トレーニング(約50分間)  
腕・手首・肩・膝・腰などの関節の  
状態を良くするための個別トレーニング
- 休憩
- 自宅へお送り

## 特色

### ① 個人にあった運動プログラムの提供

- 安全性** マシンや、自体重負荷を取り入れた運動メニューを提供
- 専門性** 理学療法士、健康運動指導士による専門的な運動メニューを提供
- 個別性** 個人の目標に応じた運動メニューを提供

### ② 少人数によるグループエクササイズ

- 意欲向上** 他利用者と運動ができ、モチベーションが向上
- 社会的  
孤立感削減** 利用者同士のコミュニケーションにより  
孤独感を解消

### ③ 歩行能力解析デバイス 『AYUMI EYE』を使用した評価

歩行能力を定期的に測定することにより、能力の向上に役立てていきます。

## フィットネス会員費

	入会金	月額
一般会員	5,500円 ※下記の方は入会金0円 ・田主丸中央病院の受診歴がある方 ・田主丸中央病院の健康診断をご利用されたことがある方 ・会員からの紹介の方	3,300円/月

※ジム、プール、基本クラスがご利用可能です

## 元気デイ (対象：久留米市在住の方)

	1回料金	実施日
事業対象者	168円/回～	月曜日、火曜日、水曜日 金曜日、土曜日
要支援1	168円/回～	
要支援2	335円/回～	

サービス提供地域  
久留米東圏域

※別途加算有り  
8回/月利用可

## うきはデイ (対象：うきは市在住の方)

	月額	実施日
事業対象者		木曜日
要支援1	1,170円/月	
要支援2		

サービス提供地域  
うきは市  
(吉井町、浮羽町一部)

※利用可能回数…週1回

市からの補助を利用できます



## information

電話 0943-73-3498

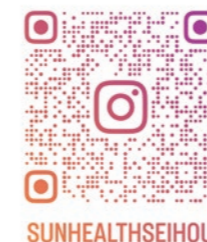
営業時間 月～土曜日 9:00～17:00

休館日 日祝日、お盆、年末年始



J R 田主丸駅より徒歩5分  
大分自動車道・甘木インターより車で15分  
★ 無料駐車場完備

Instagramで正しいトレーニング方法を紹介しています！



# 健康科学センター サンヘルス聖峰

ありとあらゆる年代の  
健康寿命を伸ばす  
お手伝いをいたします



厚生労働大臣認定健康増進施設  
厚生労働省指定運動療法施設

久留米市介護予防・日常生活支援総合事業  
元気向上通所サービス「元気デイ」

うきは市介護予防・生活支援サービス事業  
通所型 サービスA「うきはデイ」