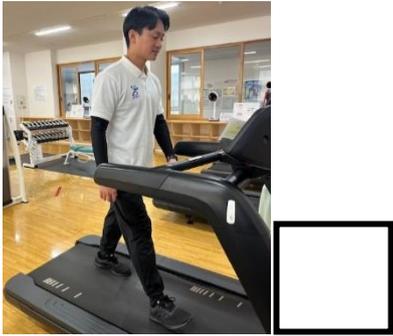


# 中央げんきプラザ 運動メニュー確認シート

## ◆有酸素運動

① トレッドミル



②エアロバイク(背もたれなし)



③リカンベントバイク(背もたれあり)

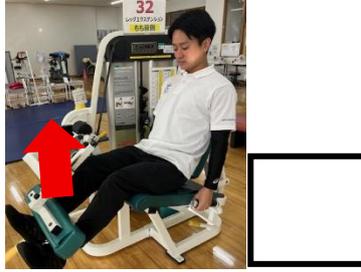


## ◆筋力トレーニング

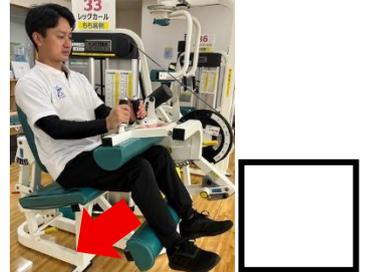
31 レッグプレス(脚・お尻)



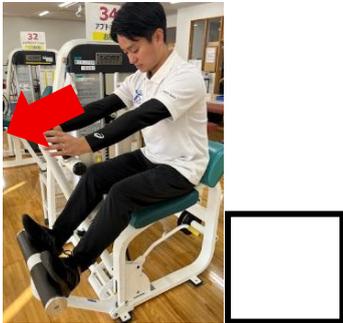
32 レッグエクステンション(ももの前側)



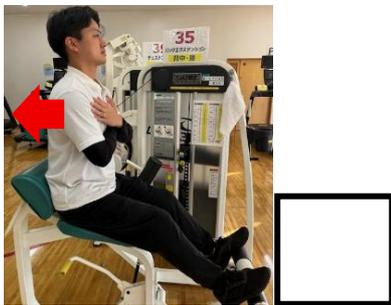
33 レッグカール(ももの裏側)



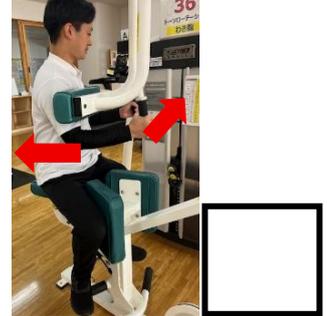
34 アブドミナル(お腹)



35 バックエクステンション(腰・背中)



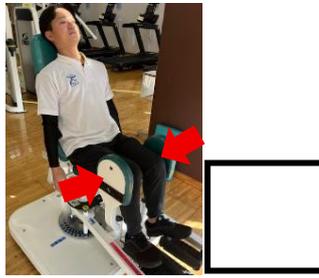
36 トorsoローテーション(わき腹)



37 ヒップアダクション(ももの内側)



38 ヒップアブダクション(ももの外側)



39 チェストプレス(胸・肩・腕の裏側)



40 ロウ(背中)



かかりつけ医などへ運動について  
ご相談していただき、ご自身で□の  
中に使用可○/使用禁止×を記入し  
てください。その他、運動をするに  
あたり注意することがあれば記入  
をお願いします。

運動時の注意点： \_\_\_\_\_

確認先： \_\_\_\_\_

日付： \_\_\_\_\_ 年 月 日

利用者氏名(署名)： \_\_\_\_\_

## ～中央げんきプラザ利用についてのお願い～

- ① 脳血管疾患、心疾患での発症・手術から 6 か月以内の方
- ② 脳血管疾患、心疾患での発症・手術から 6 か月以上経過し、利用を再開される方
- ③ 6 か月以内にリハビリをしていた方
- ④ 今まで運動習慣がなかった 80 歳以上の方

健康な頃や若い頃に比べ体の動きが変化していることがあります。安心して安全にご利用いただくため、できれば見学していただき、保健師・運動指導員と事前にご相談ください。

また、げんき度測定・教室申し込みの前に次の内容をご確認ください。

1 通院中の方は主治医へ次の内容を確認のうえ、該当するものをご持参ください。

- 1) げんきプラザへ通うことの許可（口頭でも可）
- 2) 運動するうえでの注意事項（裏面に記入欄あり）
- 3) げんきプラザで使用可能なトレーニングマシンの指示（裏面に記載）
- 4) 服薬内容が記載された確認書類

2 教室利用について

- 1) 1 人でトレーニングマシン等の操作ができ、補助不要の方が利用できます。  
利用中マンツーマンで運動指導員がつくことはできません。（ただし、ご家族等の補助があれば利用できる場合もあります。ご相談ください。）
- 2) トレーニングマシンの利用等は、主治医の意見を受け、あいち健康プラザの医師と相談しながら始めます。安心・安全に利用していただくため、実施できるトレーニングマシンの利用内容等を随時検討します。

裏面もご確認ください。



中央げんきプラザ（刈谷市総合健康センター 3 階）

〒448-0858 刈谷市若松町 3 丁目 8 番地 2 TEL (0566) -23-8878

開館時間：9：30～16：30 休館日：日曜日、年末年始