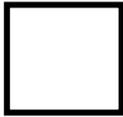


洲原げんきプラザ 運動メニュー確認シート

◆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)



34 アブドミナル(お腹)



35 バックエクステンション(腰、背中)



39 チェストプレス(胸・肩・腕の裏側)



40 ロウ(背中)



41 ラットプルダウン(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）：

～洲原げんきプラザ利用についてのお願い～

- ① 脳血管疾患、心疾患の発症・手術から 6 か月以内の方
- ② 脳血管疾患、心疾患の発症・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・安全にご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。



洲原げんきプラザ（北部生涯学習センター1 階）

〒448-0001 刈谷市井ヶ谷町松ヶ崎 6 番地 26 TEL (0566) -36-0333

開館時間：9：30～16：30 休館日：水曜日、日曜日、年末年始

(12：00～13：00 は一時閉館)