

健康増進施設 / 指定運動療法施設 はあもにい倉敷

楽しく続ける運動療法!

# 糖尿病 予防改善

## エクササイズ

平成22年  
**4/1** (木)  
開講



**安心!**

運動が苦手な方、運動が続かなかった方向けの講座だから安心です。  
軽い運動から、**パーソナルメニュー**を作っていきます。

**楽しく!**

カラダを動かすって楽しい!  
と思えるメニュー作りを大切にしています。

**続ける!**

最低でも週に1回は、いつものメンバーやコーチとトレーニング。  
同じ目標を持った仲間ができるから、長続きますよ。

### 対象

- 血糖値が気になる方
- 糖尿病の治療を受けている方
- 肥満でお悩みの方

※高血圧、高脂血症などの生活習慣病の方の受講も可能です。

### 定員

各講座10名

### 時間と料金

下の4つの時間帯からお選びください。

曜日	時間	回数	料金
月曜日	19:45~20:45	22	28,600円
木曜日	13:30~14:30	24	31,200円
	19:45~20:45	23	29,900円
日曜日	13:30~14:30	22	28,600円

※上記料金は4~9月の6ヶ月分の受講料金です。  
※申込時に9月までの受講料金を前納いただきます。  
※期の途中から受講される方は、9月までの受講回数により料金は変動します。

お得な2つの会員制

忙しく毎週決まった時間に通えない方や週2回以上の運動を希望される方には、糖尿病エクササイズ講座以外にもプールやジムの講座を固定料金で複数受講できるお得な会員制のプランがオススメです。

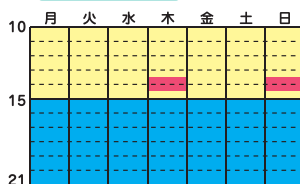
**デイトタイム会員** いつでも10時~15時まで利用可能

**オフタイム会員** 平日18時~21時と土日終日利用可能

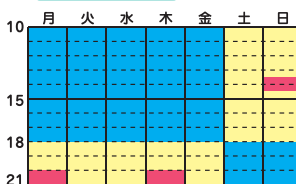
いずれも **6,300円(税込) / 月**

会員制の場合、受講料のお支払いは、上記会員料金を毎月口座振替させていただきます。

#### デイトタイム会員



#### オフタイム会員



■ ジム・プール講座を複数受講しても一律料金の時間帯  
■ 糖尿病エクササイズ講座 ■ ご利用いただけない時間帯

楽しく続ける  
運動療法!

# 糖尿病改善

## エクササイズ

### 1stステップ

まずは簡単なことから  
目標は運動が続くこと。軽い運動  
から少しずつ楽しくスタート!



#### -Menu-

- 15分間 ストレッチ**  
まず軽い体操を交えた準備運動やストレッチで柔軟性を向上させます。
- 35分間 チョイストレーニング**  
「レクリエーション」「エアロビクス」や「家庭でもできる自重負荷ひきしめ運動」など多彩なトレーニングプログラムをご用意しています。最初は、運動することが苦にならないよう軽めのプログラムを中心にスタートします。ご希望に応じてマシンを利用したトレーニングも可能です。
- 10分間 ケールダウン**  
徐々に身体を普段の状態に戻します。

**注意** このエクササイズは、運動を楽しく続けられるようになるためのサポート講座です。個人個人のレベルに合わせて無理なくできる運動プログラムをお選びいただけますので、内容は受講者ごとに異なります。

### 2ndステップ

少し運動に自信ができたなら  
運動量に目標を設定し、運動の  
バリエーションも増やします。



**マシンを使った運動**

- ・エアロバイク
- ・ステアマスター
- ・エアロミル ほか

### 3rdステップ

運動を趣味に  
ここまできたらエクササイズ講座  
卒業!多種多様な講座の中から  
運動が趣味になる楽しいプログラム  
をご提案します。

※このステップでご提案するジム・プール以外の講座は別の料金体系となっております。スタッフにお尋ねください。



太極拳

ハワイアン  
フラダンス



アクアビクス

※写真の講座は一例です。

○×方式で簡単記入の運動実践ダイアリーを使って状態を管理



今月は何回運動  
できましたか?

健康運動指導士



アドバイス

提携医療機関  
スポーツ医



保健師

パルスオキシメータで運動時の酸素飽和度や脈拍数をチェック



無理のない運動を  
しましょう。

「はあもにい倉敷」は、しげい病院等を運営する医療法人創和会グループの健康増進施設で、平成20年に社会保険健康センター「ペアール倉敷」の経営を引き継ぎました。「ペアール倉敷」時代から、政管健保の一次予防事業を行ってきた実績を基に、本講座を運営します。



〒710-0043 倉敷市羽島666-1

お問い合わせは

0120-941-821

ホームページもご覧下さい。 <http://www.harmony-k.jp>

■休業日/祭日・第5日曜日・8月13日~15日 その他臨時休業することがあります。

無料  
ご体験  
チケット

本券1枚で「糖尿病改善・予防エクササイズ」を  
1回無料でお試しください。

より身体に合った運動メニュー作成のため、  
検査結果など状態が分かるものをお持ちで  
あればご持参ください。

受講を希望される皆様へ

- ① 病状により、運動を行うことについて医師に止められている方はご利用をご遠慮願います。
- ② 運動により健康状態に悪影響を及ぼす可能性がある場合は、ご利用について医師の許可を頂く場合があります。