



# 健康・体力サポートセンター



～あなたの健康をサポート～

## ★生活習慣改善コース

【コース】 4カ月(全9回) 【開設日】 9:00~12:30/火・金曜日  
6カ月(全13回) 14:00~17:00/木曜日

体重・体脂肪が気になる方、  
健康な生活習慣を身につけたい方 など

【料 金】 1回ごとに1,000円  
(4・6カ月コースのいずれも)

土曜日(第1, 3, 5)  
※上記時間以外のご予約もご相談に  
応じます。お問い合わせください。

### 【スケジュール】

回	コース	実施内容	
		4カ月(全9回)	6カ月(全13回)
1		オリエンテーション	
2・3・4		運動実技	
5		個別食事指導①	
6・7・8		運動実技	
9		最終効果確認	個別食事指導②
10・11・12			運動実技
13			最終効果確認

健康運動指導士による

### 体組成測定 & 運動実技

(約1時間)



管理栄養士による

### 個別食事指導

(約1時間)



- ・4カ月コース(1回)
  - ・6カ月コース(2回)
- 事前に食事記録を書いて頂き、  
個別に食事指導をします！



身体活動量を増やす為の  
コツを掴んで、自宅出来る  
筋力トレーニングを行って  
筋肉量の低下を予防しましょう。



## ★ヘルスケアチェック

### 体組成測定 & 骨密度測定

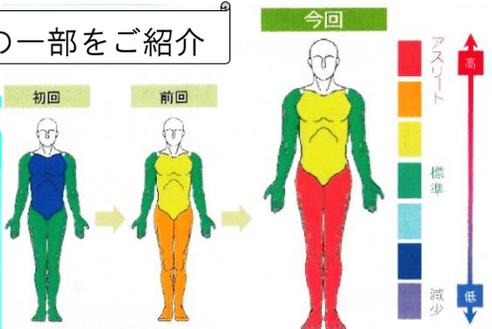
【料 金】  
一 般 700円/人  
小中高生 300円/人

【開設日】  
9:00~12:30/木曜日  
14:00~17:00/月・水・第1, 3, 5土曜日  
※上記時間内以外のご予約もご相談に応じます。  
お問い合わせください。  
但し、5名以上の団体予約はこの限りではありません。



体脂肪率や全身の筋肉バランス等がわかります！  
計測時間は約5分。  
測定結果をもとに簡単な運動のアドバイスをします。  
※ペースメーカーを装着されている方、  
妊娠もしくは妊娠の可能性のある方は測定できません。

結果用紙の一部をご紹介します



### 体組成測定



#### 割引料金

裏面に記載の「体力測定診断コース」  
に追加して行うと・・・

一般/600円  
小中高/200円

### 【新型コロナウイルス感染予防対策に関する注意・確認事項】

- ①体調が良くない方(発熱・咳・咽頭痛・倦怠感など)、新型コロナウイルス感染症者(又は濃厚接触者)との14日以内の接触がある方は、当日の参加をお控えください。
- ②受付時の検温、体調確認・手指消毒にご協力ください。③館内ではマスクの着用をお願いします。(運動時を除く) ④当日、参加同意書へのご記入をお願いします。
- ⑤感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、指示に従ってください。

## お申し込み・お問い合わせ

広島県立総合体育館 検索

●お申し込み方法※予約制です。  
お電話またはメールもしくはご来館頂き、ご希望の日時を  
ご相談ください。

広島県立総合体育館 〒730-0011 広島市中区基町4-1  
健康・体力サポートセンター (本館1階総合受付横入り口)

☎(082)228-1111 FAX(082)228-4992



## 施設整備日のご案内

次の日は、施設・設備の安全点検等のため、ご利用及  
び受付対応ができません。ご迷惑をおかけしますがご  
了承ください。

令和4年 6/6(月), 7/4(月), 9/5(月),  
10/3(月), 12/5(月)~6(火),  
12/29(土)~31(月)  
令和5年 1/1(日)~1/3(火), 3/6(月)