

# ウェルストーク豊岡がオープンします！



市の健康施策の一環として整備を進めてきた総合健康ゾーンが、いよいよ4月1日にグランドオープンします。総合健康ゾーン内のウェルストーク豊岡では、四季を通じて利用できる**温水プール**、様々な用途のトレーニングが可能な**トレーニングジム**、エアロビクスやヨガ等を行う**フィットネススタジオ**を配備します。子どもから高齢者まですべての世代の市民が、**気軽に楽しく利用できる機能が満載**です。また、市の委託事業として、株式会社コナミスポーツ&ライフ所属の有能なスタッフ(**理学療法士、保健師、管理栄養士等**)が、**特定保健指導**や**介護予防**を行い、それぞれの目的に合わせて皆さんの指導に当たります。

## 特定保健指導

健診結果等に基づき、動機付け支援、積極的支援が必要と判断された市の国保加入者(40歳~74歳)に実施します。

### ◆ 保健指導

- 指導方法 個別面接支援
- 指導者 保健師+管理栄養士

個人面接(30分)により、健康診断の結果や生活習慣の振り返りから、ライフスタイルにあった目標を設定します。

### ◆ 運動指導

- 指導者 株式会社コナミスポーツ&ライフの社内ライセンス取得インストラクター

動機づけ支援 個人指導1回+集団指導3回  
積極的支援 個人指導3回+集団指導4回  
※個人指導(20分) 集団指導(60分)



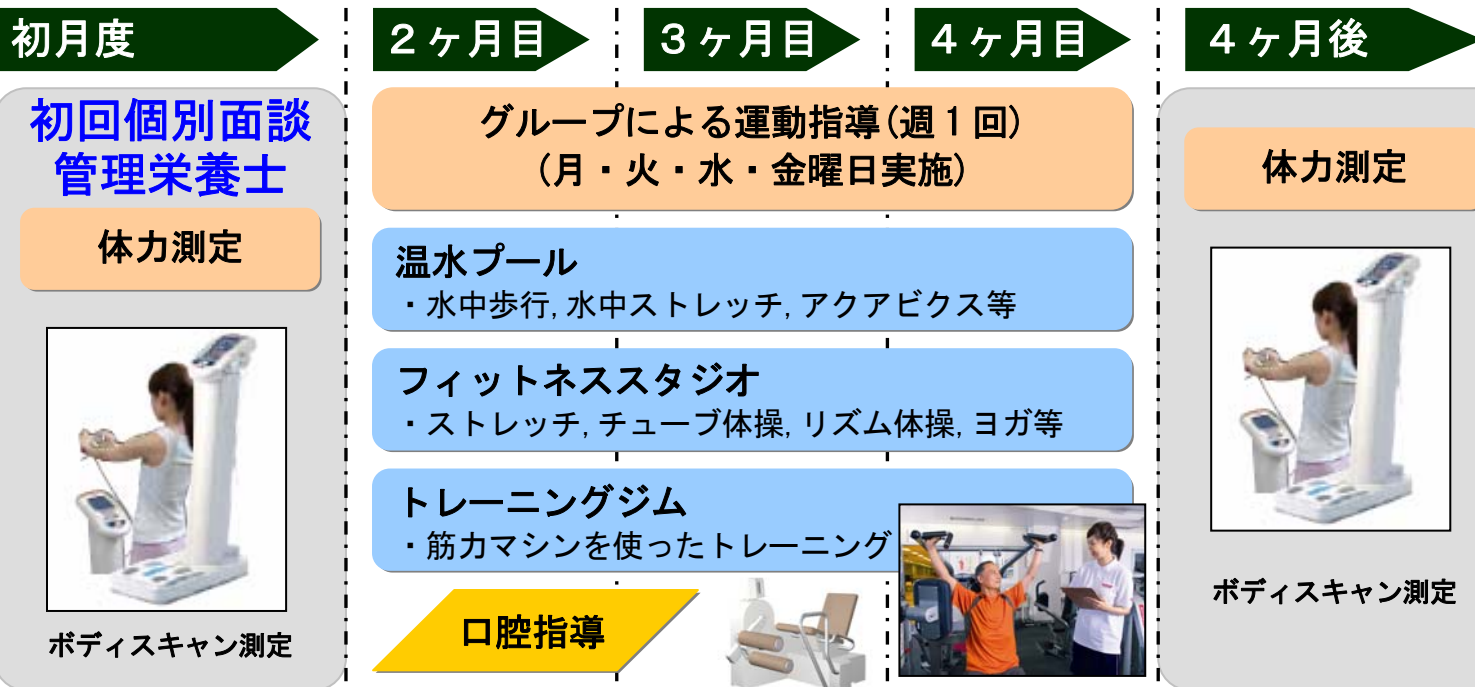
## 積極的支援プログラム(例)



## 介護予防

65歳以上の市民であればどなたでも参加できます。

### はつらつチャレンジ塾プログラム



### 修了式



この塾のほか、介護が必要となる恐れがある方を対象とした「からだ元気塾」があります。(各地域で実施)

## 体力測定・運動相談

市民を対象とした体力測定を実施(月1回)

体力測定のほか、常時スタッフによるボディスキャンを使用した体組成測定を行い、健康や運動に対するアドバイスや個々の身体の状態にあった運動プログラムの提案をします。

## 賑わい・ふれあい機会の提供

健康づくり広場を活用してイベントを実施

健康づくり広場では、市民交流、賑わいの場として、市民の皆さんが気軽に訪れ、楽しんでもらえるイベントを開催します。また、多目的コートでは、フットサル大会等を実施します。

## お問合せ先

豊岡市健康福祉部総合健康ゾーン推進室

電話 0796-24-7034 FAX 0796-22-4448

E-mail kenkouzone@city.toyooka.lg.jp