

# 西尾市民げんきプラザ

## 4月3日にオープン



「西尾市民げんきプラザ」が4月3日(月)、下町にオープンします。65歳以上の方や、40歳～64歳のメタボリックシンドロームの方などが、健康測定やトレーニング機器を使った運動できる施設です。

「メタボリックシンドロームと診断されたけど、どうしたらいいの」「一人で運動するのが心配と不安な方も、専門スタッフのサポートを受けながら健康づくりができます。自分の健康度を知り、自分に合ったトレーニング方法を学びましょう。

**開館時間** 午前9時～午後5時

**休館日** 土・日曜日、祝日、年末年始

### 施設概要

▼1階…多目的フロア、相談室

▼2階…トレーニングルーム、更衣室 など

〒西尾市保健センター (☎57・0661)

※4月3日(月)から…げんきプラザ (☎65・0111)



### 利用できる方

▼65歳以上の方  
▼40歳～64歳で、次の①～④のうちの1つ以上に該当する方

- ①肥満…腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMI 25以上  
※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- ②血糖…空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c値5.6%以上
- ③脂質…中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- ④血圧…最高血圧140mmHg以上または最低血圧90mmHg以上

※検査数値によっては、利用できない場合があります。





1

- ① トレーニングルーム（2階）
- ② 多目的フロア（1階）
- ③ 階段付近（1階）



3



2



まずは

健康度測定を受ける

時 月・木曜日：午後1時30分～3時30分

▼水曜日：午前9時30分～11時30分

内 問診や身体・体力測定を行い、自分の健康状態や体力、生活習慣を振り返ります。

¥ 1回500円

申 4月3日(月)以降、利用日の1週間前までに、電話でげんきプラザ(☎65・0111)へ。

他 ①1年以内に受診した健康診断の結果を利用日に提出してください。  
②利用日に測定できない項目もあります。

測定を受けたら

トレーニングルームで運動にチャレンジ

時 月～金曜日 午前9時30分～午後4時30分

内 専門スタッフの指導を受けながら、マシンを使った有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチをします。医師・管理栄養士の講話を聞いたり、相談したりすることもできます。

¥ 1回券：300円

▼定期券(1か月)：2000円  
他 ①事前申し込みは不要 ②利用するには、健康度測定を行う必要があります。



スタッフが結果を説明します



身長、体重、血圧、腹囲などを測定



一人一人に合ったトレーニングメニューを提供します

健康度測定とトレーニングルームは、4月10日(月)から利用できます。