

神奈川県藤沢市



健康づくりトレーニングメニュー

作成日

コース

ID No.			
氏名			
年齢		性別	
回数	/ 0		

**トレーニングのアドバイス**

運動メニューはあくまでも一つの基準です。息苦しくなったり、吐き気やめまいをもよおした場合はただちにトレーニングを中止しましょう。体力は年齢と共に衰えます。定期的に運動を行いましょう。

あなたの有酸素運動の目標心拍数は  
～ 拍/分です。

運動中にこの範囲外に心拍数がある場合は指導員までお申し出ください

特記事項

トレーニング種目	負荷	回数	セット	/	/	/	/	/
◆ウォーミングアップ								
ストレッチ体操		分						
カーディオバイク	W	分						
◆エアロビクトレーニングⅠ								
エアロミル	km/h	分						
◆マシントレーニング								
レッグエクステンション	kg	回						
チェストプレス	kg	回						
◆フリーウェイト								
バックエクステンション		回						
シットアップ		回						
◆エアロビクトレーニングⅡ								
カーディオバイク	W	分						
◆クーリングダウン								
ストレッチ体操		分						

# 健康づくりトレーニングの記録

\*\*\* それぞれの運動終了後、すぐに血圧を測りましょう！\*\*\*

ID No.		氏名	
--------	--	----	--

日付	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
最初の自転車	( )	( )	( )	( )	( )
ウォーキング	( )	( )	( )	( )	( )
筋力マシン	( )	( )	( )	( )	( )
階段のぼり	( )	( )	( )	( )	( )
最後の自転車	( )	( )	( )	( )	( )

分からないことがありましたら、指導員にお尋ねください。

★トレーニングを行うときの注意★

- ①体調の悪いときは、トレーニングを休みましょう。
- ②空腹・満腹状態でのトレーニングはさげましょう。
- ③トレーニングの前には、準備運動・整理運動を行いましょう。
- ④水分を補給しながらトレーニングを行いましょう。
- ⑤トレーニング中に気分が悪くなった時はすぐにスタッフに声をかけてください。
- ⑥使用したあとのマシン等についた汗は、必ずタオルでふきましょ。

回数 ロケター	日付	トレーニング前					トレーニング後				感想	
		最高/最低 mmHg	脈拍 拍/分	体重 kg	コンディション		睡眠/食事	最高/最低 mmHg	脈拍 拍/分	体重 kg		今日の運動は?
	/ /	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ( )	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ( )	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/	/	/	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった	
	/ /	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ( )	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ( )	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/	/	/	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった	
	/ /	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ( )	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ( )	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/	/	/	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった	
	/ /	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ( )	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ( )	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/	/	/	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった	
	/ /	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ( )	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ( )	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/	/	/	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった	
予備	/ /	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ( )	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	このメニューの消費エネルギー	有酸素運動 kcal	筋力づくり kcal	合計 kcal		

市民の皆様の健康づくりを支援するために、〇〇センターでは  
個別相談・教室・トレーニングなどのプログラムをご用意しています！

◆個別健康相談の利用について(予約制)

- 内容・・・健康相談(保健師・看護師) 食生活相談(管理栄養士)
- 曜日と時間・・・月～金 9:00～12:00 13:30～16:00
- 利用料金・・・無料

※プログラムに参加されている方の個別相談のご予約は〇〇-〇〇〇〇で承ります。

◆教室の利用について(予約制)

- 内容・・・生活習慣病予防・食生活・健康づくり運動・こころの健康づくり
- 曜日と時間・・・月～金 午前の教室 9:30～12:00 午後の教室 13:30～16:00  
※時間帯は各教室により多少異なりますので予約の際にご確認ください。
- 利用料金・・・無料(調理実習は材料費が550円かかります)

◆トレーニングの利用について(予約制、回数に制限はありません)

- 曜日と時間・・・日・祝はお休み 月～金 9:00～20:00 土9:00～16:00
  - 利用料金・・・1回500円(チケット制) 5枚綴りー2,500円 11枚綴りー5,000円
  - 有効期間・・・体力度チェックから1年間
- ※継続する場合は再び体力度チェックを受けて、再スタートしてください。

◆トレーニングご利用の方が市内体育館のトレーニング施設を利用したい場合

職員に申し出ていただければ登録講座を各体育館で個別に受けることができます。

〇〇センター → 〇〇〇〇〇〇体育館・〇〇〇〇〇〇体育館・〇〇運動施設  
 (担当) → (担当) 連絡日 / ( )

体育館初回利用日 / ( ) : 担当トレーナー

健康づくり・トレーニング手帳 体育館利用

※〇〇センターの健康づくり事業を利用される際はこの手帳をご提示ください。

ID NO.	氏名
--------	----

ヘルスアップ健康相談①	担当	H 年 月 日	トレーニング入門年月日	H 年 月 日
ヘルスアップ健康相談②	担当	H 年 月 日	健・基・総・政管・他	H 年 月 日
ヘルスアップ健康相談③	担当	H 年 月 日	体力度チェック	結果 H 年 月 日

健康相談 生活相談	<input type="checkbox"/>	栄養相談	<input type="checkbox"/>	個別健康教育	<input type="checkbox"/>	加速度計付き 歩数計	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------	------	--------------------------	--------	--------------------------	---------------	--------------------------

<各テーマごとにコースを設定しています>

生活習慣病 保健セミナー <input type="checkbox"/>			
適正体重を維持する ための教室 <input type="checkbox"/>	血糖コントロールの ための教室 <input type="checkbox"/>	血圧を管理する ための教室 <input type="checkbox"/>	動脈硬化を防ぐ ための教室 <input type="checkbox"/>
↓	↓	↓	↓
適正な食事量 エネルギーダウンの 工夫 <input type="checkbox"/>	エネルギー計算 食品交換表の活用 <input type="checkbox"/>	減塩のポイント 味付けの工夫 <input type="checkbox"/>	コレステロール 主菜の上手な活用 <input type="checkbox"/>
↓	↓	↓	↓
運動教室 <input type="checkbox"/>	運動教室 <input type="checkbox"/>	運動教室 <input type="checkbox"/>	運動教室 <input type="checkbox"/>

健骨教室 (骨粗鬆症・転倒骨折予防) <input type="checkbox"/>	ウォーキング教室 <input type="checkbox"/>	筋力づくり教室 <input type="checkbox"/>	ストレッチ教室 <input type="checkbox"/>
からだの 元気度チェック教室 <input type="checkbox"/>	からだの お手入れ教室 <input type="checkbox"/>	元気で歩くための 筋力づくり教室 <input type="checkbox"/>	こころの 健康づくり教室 <input type="checkbox"/>

<ヘルシークッキング(調理実習)>

カロリーダウン 夕食から始める ダイエット <input type="checkbox"/>	減塩 味付け名人 <input type="checkbox"/>	カルシウム 鉄分たっぷり <input type="checkbox"/>	便秘を防いで 体調スッキリ <input type="checkbox"/>
--	-----------------------------------	--	---

再スタート する・しない / ( ) 台帳  健・基・総合・政管・他 / 体力度 /

トレーニングの有効期限 平成 年 月 日

私の健康づくり目標

トレーニング累積回数  回

コース

○相談・教室・検査の予定と記録

	実施日	曜日	相談・教室・検査	時間	担当	備考
1	/			: ~ :		
2	/			: ~ :		
3	/			: ~ :		
4	/			: ~ :		
5	/			: ~ :		
6	/			: ~ :		
7	/			: ~ :		
8	/			: ~ :		
9	/			: ~ :		
10	/			: ~ :		
11	/			: ~ :		
12	/			: ~ :		
13	/			: ~ :		
14	/			: ~ :		
15	/			: ~ :		
16	/			: ~ :		
17	/			: ~ :		
18	/			: ~ :		
19	/			: ~ :		
20	/			: ~ :		

○トレーニングの予定と記録

※体育館でのトレーニングの予定もここに記録して、体育館印をもらってください。

	予定日	曜日	時間	血圧	脈拍	体重	確認	備考
1	/		: ~ :	/				
2	/		: ~ :	/				
3	/		: ~ :	/				
4	/		: ~ :	/				
5	/		: ~ :	/				
6	/		: ~ :	/				
7	/		: ~ :	/				
8	/		: ~ :	/				
9	/		: ~ :	/				
10	/		: ~ :	/				
11	/		: ~ :	/				
12	/		: ~ :	/				
13	/		: ~ :	/				
14	/		: ~ :	/				
15	/		: ~ :	/				
16	/		: ~ :	/				
17	/		: ~ :	/				
18	/		: ~ :	/				
19	/		: ~ :	/				
20	/		: ~ :	/				