

台東区立健康増進センター 利用の流れ

登録制で『登録証』が必要となります。

■登録できる方：台東区内に在住、在勤、在学のいずれかに該当した18歳以上の方

健康づくり調査票の記入・提出

・安全に運動をしていただくため既往歴・内服薬などを記入していただきます

手軽に始めるにはこちら

- ・すぐに使いたい
- ・トレーニング経験あり

初回ガイダンス(予約不要)

■初回ガイダンス■

- ・施設の利用ルールの説明
- ・トレーニングマシンの使用方法の説明（希望者）

※トレーニング室にはスタッフが常駐していますのでマシンの使い方はいつでも気軽にお聞きください。

こんな方におすすめ！

- ・運動を始めるのに不安がある
- ・疾患に応じた運動プログラムの作成
- ・栄養相談、健康相談を受けたい

★お得に使える減額制度

- ・初めて健康度測定を受ける方のみ、測定後の利用が1年間150円（通常300円）で利用できます。

詳細は窓口にお問い合わせください

健康度測定(予約制)

■健康度測定■

検査項目：安静時心電図、負荷心電図、尿検査、肺機能検査（現在実施無）、保健相談、栄養相談、体力測定（任意）

費用：3,000円（初回利用含む）

（注）検査の結果、運動不可の判定が出た場合には施設の利用はできません。主治医や医療機関への受診をお願いすることを予めご了承ください。

運動可

運動不可

トレーニング開始(1年更新)

要治療