

運動プログラム体験のご案内 (無料)

1泊2日ドックをご利用で、ご希望の方にはドック初日の午後
に、病院併設の「かがやき健康館」にて下記の運動プログラム
を体験することができます。

●ストレッチ体操<30分程度> (月曜日)

全身を気持ちよくほぐしたり伸ばしたりするストレッチ体操
は、疲労回復を早める、柔軟性が高まる、関節がスムーズに
動くようになる、心身の緊張を和らげるなどの効果がありま
す。

持ち物：動きやすい服装、飲み物

●水中ウォーキング<30分程度> (金曜日)

「浮力」「水温」「抵抗」「水圧」といった水の特性を活か
した運動で、関節や筋肉の負担が軽い、適度な負荷で筋力を
強化する、血液循環を良くするなどの特徴があります。陸上
に比べ安全性が高く、膝や腰が痛い方、体力に自信のない方
でも安心して歩くことができます。

持ち物：水着、タオル、飲み物

(かがやき健康館にて水着の販売もしておりますが、サイズ、デザインに限りが
あります。なるべく事前にご用意ください。)

※水曜日は運動プログラム体験を実施しておりません。ご了承ください。

○運動プログラム体験を希望される方へ

医師からの運動制限がない方が対象となります。

お申し込みは、1泊2日ドック申し込み時、または、
ドック当日より1週間前までにお申し込み下さい。

運動プログラムは健康運動指導士が対応致します。
運動に関することなどお気軽にご相談下さい。

お申し込み・お問い合わせ

公益財団法人 星総合病院 健診部

電話 024-983-5516



かがやき健康館
運動フリースペース



かがやき健康館

室内温水プール

