

□ 入会手続きのご案内

*ご不明な点は、スタッフにお尋ねください。

1. メディカルフィットネスみらい(クラブ)受付で、施設、会員、料金、規約などについて説明を受けていただきます。
2. 十分に納得していただいた上で、ご自分に適した会員を選択します。
3. 入会申込書をご確認の上、申込書に記入して提出していただきます。
4. クラブで入会申込書の内容を確認した上で、会員として適切かどうかの判断をいたします。
5. 会員として入会を認められた方には、クラブから基礎体力テスト(メディカルフィットネスみらいで実施)とメディカルチェック(国分内科クリニックで実施)の日程をお知らせいたします。
6. メディカルチェックの結果、運動療法に適していると判断された方には、クラブ受付で入会金をお支払いしていただきます。
7. 入会した方には、会員証が発行されますので、大切に保管し、施設をご利用の際は必ずご提出をお願いします。
8. 入会の際、運動療法の詳細なカウンセリングと注意点の説明をいたします。
9. 入会した翌日より、施設でのトレーニングが可能となります。ルールを守り事故の無いように安全にトレーニングを行ってください。
10. 会費はご利用日に受付でお支払いください。

□ 入会時のチェック項目

基礎体力テスト

(メディカルフィットネスみらいで実施)

全会員に実施

- 体組成計 : 身体組成
- 自転車エルゴメーター : 最大酸素摂取量
- 開眼片足立ち : バランス能力
- 握力 : 筋力

メディカルチェック

(国分内科クリニックで実施)

メディカル会員用、フィットネス会員用

心電図、血管年齢(Form)、肺活量、血液尿検査、CTによる内臓脂肪測定、内科診察

*血液検査: GOT、GPT、ガンマGTP、クレアチニン、尿酸、HbA1c、脂質、貧血検査

一般会員用

心電図、血管年齢(Form)、肺活量、血液尿検査、内科診察

□ 入会金及び会費

*ご不明な点は、スタッフにお尋ねください。

メディカル会員
フィットネスA会員
フィットネスB会員

入会金

8,400円 (初回のみ)

*メディカルチェック及び初回事務手数料、1回の栄養指導料金を含む

ゴールドフィットネス会員
ビジター会員
企業A会員・企業B会員

入会金

5,250円 (初回のみ)

*メディカルチェック及び初回事務手数料含む

【月会費】*施設維持費 月額1,050円を含む。ただしビジター会員を除く

会員・コース名	入会資格	月会費
メディカル会員 メディカルコース	国分内科クリニックで運動処方せんを発行された74歳以下の個人	3,150円
フィットネスA会員 一般コース	一般個人	4,830円
フィットネスB会員 学生コース	中学生~25歳までの学生	3,150円
ゴールドフィットネス会員 ゴールドコース	国分内科クリニックで運動処方せんを発行された75歳以上の個人	1,680円以上 (歩合制)
ビジター会員 一般コース	国分内科クリニックに通院中で運動を許可された個人(月に1回を原則とする)	630円 (1回のみ)
企業A会員 メディカルコース	企業健診で積極的運動療法をするように指導された個人	3,150円
企業B会員 一般コース	一般企業会員	4,830円



● 須賀川駅より徒歩約7分
● 栄町バス停より約3分

医療法人 啓正会

健康未来24

〒962-0851 須賀川市中宿12 (国分内科クリニック北向い)

TEL0248-94-8273(代) FAX0248-73-0388

ホームページ▶<http://www.kokubun-clinic.com>

モバイルサイト▶<http://katy.jp/kokubun-clinic>



医療法人 啓正会

健康未来24

ご案内

予防から介護まで健康を支える
新しいコンセプトをもったアネックスです



生活習慣病予防センター

メディカルフィットネスみらい

TEL 0248-94-8273(代) FAX 0248-73-0388

営業時間/月~金曜日 8:30~12:00 (午前最終受付 11:00)
14:30~18:00 (午後最終受付 17:00)
土曜日 8:30~12:00 (土曜最終受付 11:00)
休日/日曜日、祝日

在宅支援センター

みらい居宅介護支援事業所

TEL 0248-94-8274

みらい訪問看護室

TEL 0248-94-8276

営業時間/月~金曜日 8:30~12:00, 13:30~17:00
土曜日 8:30~12:00
休日/日曜日、祝日

健康未来 24 の施設概要 医療法第 42 条 適合施設

メディカルフィットネスは、医師によるメディカルチェックと運動機能のチェックを行った上で、その人に最適な運動プログラムを提供します。トレーニングを開始した後も定期的チェックを行い、さらに新しい運動プログラムと一緒に考えます。運動だけではなく、栄養管理も同時に行うことで相乗効果が期待できます。また定期的に血圧や血糖などの血液検査を施行し、総合的な効果を判定することで、治療継続への意欲が高まります。一人ではなかなか困難な生活習慣の改善を「健康未来 24」はお手伝いいたします。



◎疾病予防：＜生活習慣病予防センター＞

- メディカルフィットネスみらい
- 栄養管理室

◎介護予防：＜在宅支援センター＞

- みらい居宅介護支援事業所
- みらい訪問看護室

健康未来 24 の名前の由来

- 健康的な未来を 24 時間、24 の腫で提案します。
- 42 歳から始める未来を考えた健康創り。
- 24 世紀までもの未来を見据えた健康工学を研究する。

在宅支援センター

●みらい居宅介護支援事業所

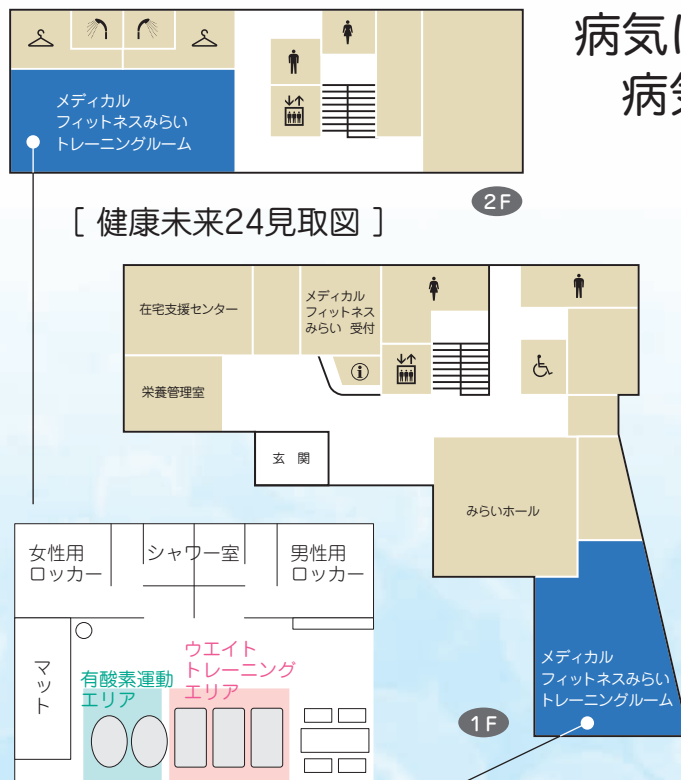
介護支援専門員による介護予防サービスや介護支援、介護プランを含め生活支援を行います。



●みらい訪問看護室

訪問看護師（訪問ナース）が自宅を訪問して病状の観察や健康管理・日常生活のケアと医療的処置・管理を行い、在宅での療養が安心して送れるように支援します。

●往診、訪問診療（医師）



[2Fトレーニングルーム]



[1Fトレーニングルーム]

病気にかかってからの治療医学から 病気にかからないための予防医学へ それが健康未来24です。

＜メディカルフィットネス＞

測定エリア

カラダの内側をきめ細かく分析します。その結果をもとに一人ひとりの身体状態に合わせたオリジナル運動メニューを作成します。



●体組成計

筋肉量や体水分量をはじめ、部位別の体組成をより高精度に測定・表示し、細胞レベルの変化や個人差を反映した分析が可能です。



●身長体重計

手動身長計付きで身長・体重を測定することが可能です。



●血圧計

安全性を重視したローウエイトボディ、自然な姿勢で腕がフィットする測定部など、全自動血圧計の機能性と快適性を実現しました。

男女別ロッカー（更衣室）・男女別シャワー室完備

有酸素運動エリア

ランニングマシン2台、エアロバイク4台、ニューステップ1台、パーフェクトボディ1台の最新マシンをご準備しています。効果的な運動メニューで身体をリフレッシュしましょう。



●ランニングマシン

「有酸素運動」のマシンです。酸素を体に取り入れながら、持続的に行う運動ができます。



●ニューステップ

座りながら足踏み運動をすることで、全身のあらゆる筋肉の運動ができます。



●パーフェクトボディ

体を振動させ、体を引き締めるマシンです。乗り方によって色々な部位の運動ができます。



●エアロバイク

ヒザへの負担も軽く、手軽に使えるマシンです。

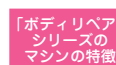
ウエイトトレーニングエリア

身体づくりの基礎となる「筋力」「持久力」を無理なく高めることができる様々な最新マシン。安全性に配慮したデザインで初心者や高齢者でも気軽にトレーニングができます。



●コキシアリンク

股関節の筋肉を鍛える効果があります。

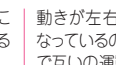


「ボディリペア」シリーズのマシンの特徴
動きに合わせて、電磁気によるブレーキ負荷がかかるので安全



●ショルダーリンク

肩、背中を鍛える効果があります。

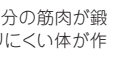


動きが左右逆になるようになっているので、左右の腕・足で互いの運動を助けられる
体の深い部分の筋肉が鍛えられ、太りにくい体作られる



●レッグリンク

太ももの筋肉を鍛える効果があります。



わかりやすく、簡単に使うことができる