

メディカルフィットネス コ・コアの

入会金 0円

すぐに
始めたい!

まずは
試したい!

5月1日～6月30日

キャンペーン

One week, trial lessons!

&

ワンコイン



1週間お試し体験実施中!

組合員様のご紹介があれば、**たったの500円で1週間施設を丸ごと使い放題!**
初日と最終日に**体組成測定サービス付き!** 1,080円(税込)相当

初夏の運動に最高の季節!この機会に運動習慣をつけましょう!

エントリー期間 5月7日(月)～6月23日(土)

※上記期間中、ご都合の良い日からスタートしていただけます。

ご利用期間 利用スタート日から1週間!

※日曜・祝日の休館日は、利用日数にカウントいたしません。

ご利用料金 組合員様のご紹介で、通常体験**1,000円(税込)**が**今ならたったの500円(税込)**

利用者特典

インボディ測定(体組成測定)

2回分/
1,080円相当

無料!



今なら体験後も
入会金無料!

選べる入会特典!

コ・コアオリジナル
シューズケース



or

契約ロッカー
2カ月無料!



いつでもお気軽に見学にお越し下さい
Medical Fitness
Co-Core
メディカルフィットネス コ・コア
TEL **089-976-7203** 営業時間 平日9:00～21:00 土曜9:00～18:00
■ 休館日 日曜日、祝日/お盆/年末年始/特別施設点検日
ホームページができました! <http://co-core.net/>
コ・コアの詳細や今月のスタジオプログラムなどはこちらをチェック!



メディカルフィットネス コ・コア 元気通信

2018.Summer | vol.4 |



骨密度は大事です!

皆さんは、骨量の減少は何歳くらいから始まると思いますか？実は、骨量は20歳前後をピークに少しずつ減少していきま

働き盛りの方は自分には全く関係のないことと思いがちですが、30代以降は骨量の減少を緩やかにするために生活習慣を見直す事がとても大事になります。

では、骨量の減少を食い止めるためには、また骨粗しょう症の予防にはどういった事をするのが望ましいのでしょうか？

それぞれの専門家にお話を聞いてみました。

骨を丈夫に保ち、健康寿命を延ばそう!

【栄養面からのお話】



管理栄養士
三好 みさとさん

Q 骨密度を減らさないような栄養の取り方は？

A まずは、カルシウムやビタミンDをしっかり摂ることです。特に高齢になるにつれ吸収率が悪くなるので、高齢の方ほど積極的にカルシウムを摂取するよう心がけてください。また、ビタミンDは食事からも摂取できますが、日光を浴びる事でも生成されますよ。

【運動面からのお話】



コアインストラクター
船田 真美さん

Q 骨密度を上げるのに効果的な運動は？

A まずはよく歩くことです。着地刺激が全身の骨に伝わり、骨が丈夫になります。また、転倒による骨折のリスクを減らすためにバランストレーニングを取り入れる事も大事です。



カルシウムの多い食材
牛乳 小松菜 干しエビ イワシ等

ビタミンDの多い食材
きくらげ カツオ類 イワシ等



バランストレーニング

椅子などで身体を支えながら片足を上げて10〜15秒、左右セットで実施してください。(余裕があれば、両手を広げて各10秒程度実施)

注)骨粗しょう症の疑いがあり、背中や腰に痛みのある方は、まず医師に相談してください。

あなたは大丈夫?

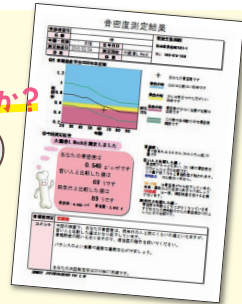
骨粗しょう症のセルフチェック

- 背中が曲がってきた
- 背中や腰に痛みがある
- 以前より身長が縮んだ
- 歩きにくい
- 洗濯物を高い所に干せなくなった
- 転びやすい
- 高い棚に手が届かなくなった。

上記内容にが入った方は**要注意!**

愛媛生協病院では骨密度測定ができます!

ご自分の骨密度を測定してみませんか?



が入った方は**骨密度測定**をおすすめします!!

測定を希望される方はメディカルフィットネス コ・コアまでお電話でお問い合わせください。

金額 / 組合員 **3,196円**

金額 / 非組合員 **3,607円**

お問い合わせ **Tel 089-976-7203**

※愛媛生協病院での骨密度測定は、通常手や足の骨で測定するのに対して、腰椎での測定になりますので、より高精度に測定することができます。
※骨密度測定は完全予約制となり、ご希望の曜日・時間に添えない場合もございます。

メディカルフィットネス コ・コア 4つのポイント

Point 1 トータルサポートで楽しく運動!

「初めてだけど大丈夫かな?」「フィットネスには興味があるけれど...」「自分に合った運動方法がわからない」そんな方でもご相談ください。会員様の「楽しい」を全力でサポートします。健康な方も健康に不安のある方も、ご自身に合った運動プログラムを作成します。

Point 2 初心者向けプログラムが充実!

スタジオプログラムは、初心者向けをメインに一日平均10本。簡単なストレッチからヨガまで、様々なプログラムをご用意しています。

Point 3 充実のオプション測定!

インボディ(体組成計)測定での体脂肪量・筋力量・筋バランスの測定はもちろん連携する医療機関の特徴を活かし、血液検査によるコレステロール・中性脂肪・血糖値の変化の確認や、脂肪CTによる腹部断面像で運動効果を確認することができます。

Point 4 アットホームな環境!

誰でも気軽に楽しめる「人と人のつながりを大切に」フィットネスクラブです。運動を通じて地域コミュニティの中心となる施設「コミュニティフィットネススペース」をめざしています。

メディカルフィットネス コ・コアの基本理念

- ① 医療機関と連携し、専門的で総合的な疾病予防と治療の効果を高めるメニューを提供します。
- ② 様々なご要望にお応えする多彩なスタジオエクササイズを提供します。
- ③ 医療生協が取り組む、地域の体操教室と連携し、地域の健康づくりに寄与します。



■ ご利用料金 会員になると種別ごとの利用時間内であれば、いつでもご利用できます。

会員種別 (ご利用時間)	入会金	月会費		会費年一括 *2ヵ月分割引	
		組合員	非組合員	組合員	非組合員
フルタイム会員 (9:00~21:00)	体験ご利用後は 無料 (5月~6月末まで)	6,480円	9,720円	64,800円	97,200円
ナイト会員 (17:00~21:00)		4,860円	6,480円	48,600円	64,800円
メディカル会員 (9:00~21:00)		5,400円	7,560円	—	—
法人会員 1口 (9:00~21:00)	10,800円	10,800円	108,000円	—	無記名カード 2枚発行

※組合員とは愛媛医療生活協同組合に加入されている方です。1口1,000円からの出資金で加入できます。 ※メディカル会員に関しては、スタッフまでお問い合わせください。
※会費年一括の場合は、中途退会での払い戻しは致しません。 ※金額は税込の価格となっております。

■ 営業時間 土曜日は全ての会員種別の方にご利用いただけます。

平日 9:00~21:00 最終入場20:30 土曜日 全ての会員種別の方 9:00~18:00 最終入場17:30

■ 休館日 日曜日、祝祭日/お盆/年末年始/特別施設点検日

■ ご入会時にご用意いただくもの

- 入会申込書 誓約書・質問表
- 入会金 **今なら無料** ※メディカル会員は不要。
- 事務手数料 1,080円
- 2ヵ月分の月会費 入会月・翌月分 ※月の途中入会の場合は残り日数の日割り計算。
- 口座引き落とし銀行の通帳と印鑑 ※3ヵ月目の月会費から口座引落し。
- 本人確認証明書類 免許証・健康保険証・学生証・パスポート等。

●ご入会は満年齢15歳(高校生)以上の方に限らせていただきます。●月会費のお支払いは、口座振替といたします。●刺青者、暴力団及びその関係者のご入会はお断りさせていただきます。