

# 未病改善スポーツドック

体力・運動能力測定の結果を基に、一人ひとりに合わせた運動プログラムの作成や運動指導を行います。  
スポーツセンター職員と専門のトレーナーがみなさんの活動を安全にサポートします。

2回の測定で3ヶ月間の運動成果を実感！運動・スポーツの継続で未病を改善しましょう！

## 1回目の測定

- ・現状の体力・運動能力の把握
- ・測定結果を基にした運動プログラムの作成
- ・テキストを活用した運動指導の実践

## 日常で運動

- ・運動プログラムを活用して日常で運動を実施
- ・個別相談、オンライン講習会でのサポート

## 2回目の測定

- ・3ヶ月間の運動成果の確認
- ・今後の運動実施に向けた運動プログラムの作成
- ・テキストを活用した運動指導の実践



バイオデックスによる  
下肢筋力測定



健康運動指導士による  
筋トレ、ストレッチの  
要点解説

## 測定項目

血圧、体組成、血管年齢、下肢筋力、下肢俊敏性、全身反応時間、柔軟性、平均歩行速度  
※測定内容は変更になる場合があります。

## 会場・持ち物等

会 場：県立スポーツセンター（アリーナ2）  
開始時間の30分前から受付開始  
定 員：各回 10名（県内在住、在勤、在学の方）  
持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、  
タオル、飲み物、マスク

**参加費：無料**

※ 新型コロナウイルス感染症等の影響により、日程は変更又は中止になる可能性があります。  
※ 参加にあたってはマスクの着用にご協力ください。

## 未病指標<sup>®</sup> (ME-BYO INDEX<sup>®</sup>) の御案内

県の健康管理スマートフォンアプリ  
「マイ ME-BYO カルテ」であなたの  
未病の状態を簡単に測定できます。

アプリのインストールはこちら

Android



iPhone



利用登録後、アプリトップの「ME-BYO INDEX」  
のアイコンをタップしてください。

## 【会場・アクセス】

住 所：藤沢市善行7-1-2

アクセス：小田急線「善行」駅東口から徒歩7分

※ 有料駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

※ バイク、自転車の場合は料金支払い後、指定の駐輪場所をご利用ください。

※ 詳しくはスポーツセンターウェブサイトをご覧ください。

URL：<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/7/mebyo/top.html>



**運動を始めたい方、運動をしたいけどやり方がわからない方、  
自分の体力を知りたい方、まずは体力・運動能力測定から始めましょう！**

お問合せ：神奈川県立スポーツセンター健康・パラスポーツ課健康スポーツ班 TEL 0466-81-5611 FAX 0466-83-4622

令和4年度 未病改善スポーツブック 参加申込書

FAX(送信状不要)

0466-83-4622

申込・募集期間・決定通知について

申込方法	募集期間(締切)	決定通知(メールもしくは電話で通知)
ファクシミリ、直接来所 電子申請 (スポーツセンターウェブサイト)	5月10日(火)～ 1回目の測定日の2週間前まで ※ 先着順	6月21日(火)までにお申込みの方は <b>6月24日(金)までに通知</b> ※ 6月21日以降は順次通知

- ※ 先着順のため、各日程で申込者が定員を超えた場合は、ご希望に添えない場合があります。
- ※ 希望日程を複数ご記入ください。

【開催日程の詳細】 ※ 1回目と2回目共に参加できる日程を選んでください。

	1回目の測定日	2回目の測定日	時間	記入事項			
	①	7月6日(水)	10月5日(水)	10:00～12:30	氏名	フリガナ	
②	7月6日(水)	10月5日(水)	14:00～16:30	年齢		性別	
③	7月9日(土)	10月1日(土)	13:30～16:00	電話			
④	7月9日(土)	10月1日(土)	17:00～19:30	メールアドレス			
⑤	7月31日(日)	10月30日(日)	13:30～16:00	住所	〒		
⑥	7月31日(日)	10月30日(日)	17:00～19:30	配慮事項等			
⑦	8月27日(土)	11月26日(土)	13:30～16:00	記入日		月	
⑧	8月27日(土)	11月26日(土)	17:00～19:30				日
⑨	8月28日(日)	11月20日(日)	10:00～12:30				
⑩	8月28日(日)	11月20日(日)	14:00～16:30				
⑪	9月16日(金)	12月16日(金)	10:00～12:30				
⑫	9月16日(金)	12月16日(金)	14:00～16:30				

第1希望	第2希望	第3希望	第4希望	第5希望

- ※ 希望順に日程(①～⑫)の記号をご記入ください。
- ※ 先着順のため、各日程で申込者が定員を超えた場合は、ご希望に添えない場合があります。希望日程について可能な限り複数日程をご記入ください。