

あしもり健康増進センター



あしもり健康増進センターは、
提携している医療機関の医師による
管理のもと、地域の方の
「生活習慣病予防」や「健康づくり」を
目的にサービスを提供しています。



設備・サービスの特長

気軽にマシントレーニング



シニア世代から高齢者の方までを対象に健康促進、機能向上、介護予防等を目的に、個人個人に合わせたメニューを作成します。また油圧式マシンを使用しますので安全で負担なく利用していただけます。(1回100円)

多彩な健康教室



どなたでも参加できる健康づくりの場として詩吟(月)、ズンバ(火)、ストレッチ(水)、ヨガ(金・土)、骨盤・陰ヨガ(不定期)の各教室を開催しています。※ストレッチのみ無料

地域への開放



2Fは地域へ開放した多目的ホールとして毎月、地域の方を対象とし法人職員が講師となり認知症予防講座や健康、いきがいが作り、地域交流を目的とした「得」別講座を開催しています。

サービス

2F：健康講座(ヨガ、ストレッチ等)、
勉強会開催(認知症予防、健康について等)
1F：マシントレーニング

営業日

月・火・水・金・土曜日

営業時間

9:00~17:00

休業日

木・日・祝日・8/13~8/15・12/30~1/3

利用料

マシン利用 100円/回

特長

- 利用者個々の身体状態、健康状態を事前に確認し一人ひとりに合ったプログラムを計画、安心の健康づくり!
- 管理栄養士による栄養相談も行っており、食生活等の見直しも可能!
- 油圧式マシンの使用で負担なく安心!
- 地域へ向けた健康づくりの場として2F交流スペースにおいてヨガ、ストレッチ、ズンバ等の健康教室を開催!
- トレーニングマシンの初回無料体験も実施!

アクセス・施設情報



あしもり健康増進センター

〒701-1464 岡山市北区下足守 1902-1
TEL. 086-295-2821