

生活習慣病を予防・改善するためのメディカルフィットネス

40代以上で
お体のお悩みが
ある皆様へ

医療法人社団和風会による
メディカルフィットネス

★★★
医師監修の
健康増進
サービス
★★★

一生歩ける

足腰を作る新習慣!



青空フィットネス
●青梅市わかぐさ公園
●月1回実施中!
※会員外も参加可

心豊かな
未来を作る場所!

プールに
ジャグジー完備!

明るい気持ちで
毎日過ごせる!

個別指導
実施!

難しい、出来ない
と思ったところが
チャンス!

まずはお試しください

◆ 会員様特典として各種予防接種が優先的に接種できます!

無料体験!

お申し込みはお電話にて

TEL.0428-24-5192

4/30(火)まで!
先着20名様のみ

体験者には
プロテインドリンク
プレゼント!

入会応援キャンペーン!
事務手数料 通常3,300円(税込)

¥0

3/31
(日)まで!

■ 無料体験の流れ

持ち物/運動しやすい服装とシューズをお持ちください。※レンタルもご用意しております(有料)

ご予約・ご来館



お電話もしくは体験フォームで
体験日を決めて当日ご来館。

着替え、準備



ロッカーにて着替え
などをして準備をします。

ヒアリング



専門スタッフにお体の状況や
お悩みなどをヒアリングし、
最適なメニューや方法をご提案。

体験スタート!



ご不明な点や体験してみた
感想やお体の状況の確認に
ご協力ください。

全国約10,000店※のフィットネス施設数の中で251施設のみが認可取得している

厚生労働大臣認定健康増進施設
指定運動療法施設だから
月会費が医療費控除の対象に!

※株式会社矢野経済研究所様WEBサイトより引用

さらに!

保険適用で
(1割負担の場合)
月額

3,450円~ (税込)

※生活習慣管理会員の場合同じとなります。※都度利用会員の方は都度利用料550円がかかります。

厚生労働大臣認定健康増進施設の指定運動療法施設

メディカルフィットネスセンタープラム TEL.0428-24-5192



40代以上でお体の こんなお悩みありませんか？

血圧が高い・
血糖値が高い

歩くのが
疲れる

慢性的な
膝痛・腰痛

かがんで
孫を抱き
上げたい！

以前着ていた
服をもう一度
着たい！

物忘れが
増えた

体重を
減らしたい

体力の
衰え

1つでも当てはまる方は、
健康づくりスタート！

メディカルチェック

- 血液検査
(生化学検査、血算検査)
- 安静時心電図検査
- 尿検査
- 問診

血液検査では、生活習慣病に関する項目を中心に全13項目をチェックします。また、心電図・尿検査も同時に行いリスクチェックと効果測定を担当者に行います。



メディカル チェック

運動の実践

運動の 実践

4つのステップで あなたの健康を サポート！

3ヶ月および6ヶ月に一度、
各サポートを受けていただきます。

フィットネス チェック

フィットネス チェック

- 生活習慣チェック
- PASESA測定(血管硬化度がわかります)
- 体組成測定
- 持久力測定

血管硬化度を調べてみませんか？

血管硬化度とは血管の老化度合いの目安を表す指標です。血管の柔らかさ、しなやかさを調べて病気の予防に努めましょう！



フォロー アップ

フォローアップ

運動初心者大歓迎！

運動を始めて行う方へのサポートシステムです。正しく運動が行えるようにスタッフが1対1で対応させていただきます。確実な効果を、継続実践のために私たちスタッフが誠心誠意サポート致します。



フィットネスチェックでは、生活習慣の確認・チェックからスタートし身体組成・持久力等を測定します。現在の悩みや目標も併せて伺い、効率的で安全な運動メニューとライフスタイルをご提案します。

全国約10,000店*のフィットネス施設数の中で251施設のみが認可取得している

厚生労働大臣認定健康増進施設
指定運動療法施設だから
月会費が医療費控除の対象に！

*株式会社矢野経済研究所様WEBサイトより引用

さらに！

保険適用で
(1割負担の場合)
月額

3,450円~ (税込)

※生活習慣管理会員の場合となります。※都度利用会員の方は都度利用料550円がかかります。

会員種別

会員種別	基本月会費	一回利用料	その他
一般会員	6,050円(税込)	0円	年2回の健康診断がついた基本的なご利用区分です。
ペア会員	5,500円(税込)	0円	ご夫婦、ご家族、ご親戚、ご友人などペアでのお申し込みが必要です。
都度払い会員	2,750円(税込)	550円(税込)	他の会員区分と比べてお安い月会費と、利用した分だけのお支払いです。
生活習慣管理会員	2,750円(税込) +保険診療分*	0円	生活習慣病の改善を目的とする方にオススメのコースです。

*保険証、処方箋内容により異なります。詳細はお問い合わせください。

ご入会に必要なもの

- メディカルチェック受診(健診費3,300円/税込)
- フィットネスチェック(当施設で実施)
- 金融機関口座番号がわかるもの
- 金融機関お届け印

厚生労働大臣認定健康増進施設の指定運動療法施設

メディカルフィットネスセンタープラム

TEL.0428-24-5192

〒198-0052 東京都青梅市長淵9-1412-4 多摩リハビリテーション病院内

営業時間 月～金/9:15～21:00 休館日 日曜日・祝日
土曜日/9:15～18:00

■電車でお越しの方

JR河辺駅 ⇄ 病院

無料送迎バス有

(JR青梅線 河辺駅 南口電話ボックス前より出発)

■お車でお越しの方

秋川街道沿いに当院の看板が見えてきます。500メートル下った所に当院があります。



※画像は全てイメージです。