

このコーナーでは、健康・福祉に関わる施設やお店を紹介します。心や体を元気にしてくれる、そんな「気になる健康スポット」を訪ねます。

# 気になるヘルシースポット



どなたでも利用できる  
医療と運動が連携した  
あたらしいフィットネスのかたち

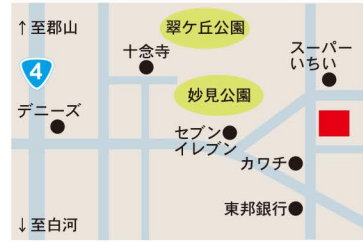
## 疾病予防運動施設 メディカルフィットネス さくら

須賀川市にオープンした「疾病予防運動施設 メディカルフィットネス さくら」をご紹介します。

メディカルフィットネスは、医療と連携し、生活習慣病の予防・改善、リハビリ、健康維持・増進など目的に合わせた運動メニューを提案し、医療資格を持つ専門家の指導のもと安心して効果的に運動ができる運動療法施設です。隣には南東北春日リハビリテーション病院が併設しており、健康に不安のある方や高齢の方など、様々な方が利用できるのが大きな特徴です。

運動メニューは運動の専門家である健康運動指導士と、リハビリテーションの専門職である理学療法士が、一人ひとりの運動機能や健康状態に合わせ、単なる「効果的な運動」ではなく「健康につながる効果的な運動」を提案してくれます。運動前には健康チェックを行い、多彩な研修を受けたスタッフが指導するので、病気の不安がある方も安心して、無理なく安全に運動を行うことができます。

フィットネスエリアには筋力トレーニングマシン14台、有酸素運動マシン17台と最新のマシンを充実させ、健康な方も筋力アップや健康維持を目的に運動を楽しめます。評価・計測エリアでは、より効果的な運動を提供するため、体組成



須賀川市南上町123-1  
TEL. 0248-63-7252  
利用時間 10:00~21:00  
休館日 日曜・祝日・年末年始  
<http://www.m-f-sakura.com/>



計測・姿勢計測・体力計測など様々な機器で身体の中を計測し、現在の健康状態を知ることができます。

また姿勢改善や肩こり・腰痛予防の効果があるピラティスは東北地方初のメニューを導入。専任インストラクターの指導で本格的なピラティスを体験する事ができます。

健康な方はもちろん運動不足で体型が気になる方やメタボが気になる方など、ご自身の健康や運動に関心のある方は、見学や無料体験も随時受け付けていますので、気軽に問い合わせしてみてください。