

## トキめき広場



- ▶ 休憩コーナー、ベビーコーナーをご用意しています。

## 交通アクセス

鳥屋野湯



- ▶ 新潟駅南口から車で10分、バスで15分 新潟空港から車で25分
- ▶ 車でお越しの方はスポーツ公園駐車場P1をご利用ください。

新潟市天寿園

医学・科学・運動の面から総合的に支援します

# 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

## Niigata Institute for Health and Sports Medicine

2024~

**通常営業日** 午前9時～午後5時（受付は午後4時00分まで）

**休館日** 月曜（祝日は除く）と年末年始 12月29日～1月3日

## 施設利用

### フィットネスホール



充実した有酸素運動機器



各種マシン・フリーウエイトを備えたトレーニングジム



1周70mのウォーキングコース

- ▶ ロッカー室とシャワー（個室）を完備
- ▶ 1回券のほか、回数券や定期券もあります。

### 研修室等



小研修室（10人程度）



中研修室（40人程度）



大研修室（120人程度）



栄養実習室（20人程度）



フィットネスホール中央フロア（40人程度）

- ▶ プロジェクター・PC貸出可
- ▶ Free Wi-Fiを完備
- ▶ 事前にご予約ください。

公益財団法人新潟県スポーツ協会（指定管理者）

## 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12  
デンカビッグスワンスタジアム内

☎ 025-287-8806

（外来診療受付025-287-8809）

☎ 025-287-8807

🌐 <http://www.ken-supo.jp>



## 外来診療（内科・整形外科・リハビリテーション科）

- 一般内科  
生活習慣病、メタボリックシンドロームの診療と生活指導
- 呼吸器内科  
アスリートの運動誘発喘息の精査と治療
- 整形外科・リハビリテーション科  
運動器の障害、ロコモティブシンドロームの診療とリハビリ指導

**予約受付** ☎ 025-287-8809

🕒 火～土曜（祝日は除く） 午前10時～午後5時

## 健康づくり支援

### 生活習慣しっかり改善コース

- 3か月間、週1回通って生活習慣の改善を目指します。



### 親子コース

- 親子の絆を深めながら一緒に健康づくりを目指します。



### 指導者向け研修

- 健康づくりの方法を学びたい・体験したい指導者向け
- 個人・団体問わずに参加可能です。
- 各種コースに参加体験できます。



### 個別プログラムサービス

#### 健康サポート個別コース／継続コース

- 健康づくりのためのトレーニングを自分のペースで実践します。

#### オプションメニュー

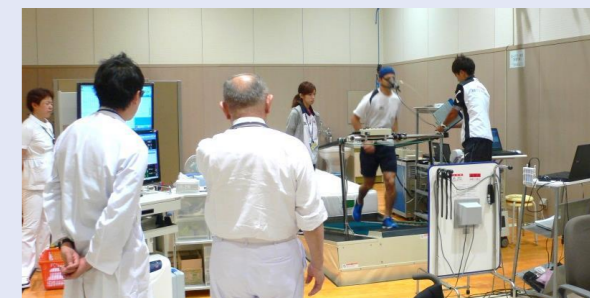
- 体組成チェックや体力測定、ストレッチ指導、栄養指導などの各種メニューがあります。



## 競技水準向上支援

### 体力測定

- アスリートを対象に医学（安全）検査と各種パワー測定を行います。
- 目的に応じた各種コースがあります。



### スポーツ動作分析

- 競技スポーツ中の動作を分析します。
- 出張対応も可能です。



### 競技力向上相談

- 選手や指導者向けにトレーニング指導や栄養サポート、メンタルサポートなどを行います。



## その他

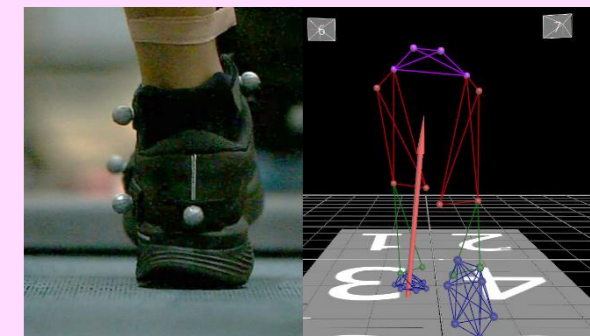
### 県民講座

- 健康やスポーツに関する各種講座を開催します。
- 定期的な運動教室も開催しています。



### その他動作分析

- 歩行やジョギングなどの日常動作を分析します。
- 研究・開発を目的とした利用もできます。



### ケアコンディショニングサポート

- 児童・生徒を対象に「食事の基本」、「ケガ予防のトレーニング」の講習会や体力などの簡易チェックを行います。

