



# 健康チェック in RedsLand

## 12月9日(日)10:00~17:00 レッズランドハウス2F

レッズランドでは、「スポーツで健康な身体づくり」をテーマに健康チェックを開催します。医療機関の健康診断とは違い、スポーツクラブならではの・浦和レッズならではの測定項目を用意して、現在の健康状態と体力・運動能力を「楽しく」チェック(把握)してもらうことを目的としています。今回は浦和レッズ選手の準備運動や食事のメニューを体験できるスペシャル企画も用意！参加したことある方もない方も、これからはレッズランドで定期的に健康チェックしませんか？

### 健康チェック



協力：フクダ電子(株)・富士フィルムメディカル(株)

身長・体重・体脂肪率・骨密度・肌水分量など、気になる数値が明らかに。あなたの「今」が分かります。

### スポーツビジョン測定 希望者のみ

**別料金**  
先着72名まで!!



協力：オリンパス ビジュアル コミュニケーションズ(株)

スポーツには欠かせない動体視力を、3D画像を見ながら測定します。なかなか体験できないので、この機会をお見逃しなく！

### 体力・運動能力測定



協力：埼玉県立大学

握力・垂直跳び・体前屈・全身反応などで、あなたの運動能力を測定します。過去の自分やレッズ選手の記録と比べてみては？

### ヘルスアドバイス



測定した結果の説明や日常における適切な運動・食事について保健師がていねいにアドバイスします。

## スペシャル企画

### 「浦和レッズ選手のメニューを体験！」

#### A. 選手の準備運動体験

(講師：浦和レッズアスレティックトレーナー 野崎信行)

選手が実際に行っているアッパ前の準備運動(ほくし)を体験します。日ごろスポーツをしている方のケガ防止やシニアの健康維持増進にも役立つ内容です。

① 14:00~14:30 ② 15:00~15:30 各回36名

#### B. 選手の食事体験

(講師：浦和レッズ管理栄養士 川端理香)

選手が実際に食べている食事を用意します。メニュー作りのポイントや健康・栄養に関するアドバイス・解説を聞きながら、食べることができます。

① 12:00~12:45 ② 16:15~17:00 各回36名

※いずれも健康チェック参加者限定で、事前申し込みが必要です。また、同じメニューを2度体験することはできません。  
※食事体験には別料金(¥500)が必要です。

# 健康チェック in RedsLand 開催概要

日時: 2007年12月9日(日) 10:00~17:00

- A. 選手の準備運動体験 ①14:00~14:30 ②15:00~15:30(予定)  
B. 選手の食事体験 ①12:00~12:45 ②16:15~17:00

場所: レッズランドハウス2F(さいたま市桜区下大久保1771)

対象: レッズランド会員および一般 ※18歳以上の方

参加費: 会員¥1,000 一般¥1,500

- ※シニア(60歳以上)は無料、シニア同伴の方は1名につき¥500割引とさせていただきます。  
※5名以上のグループ参加で1名につき¥500円割引とさせていただきます。  
※「スポーツビジョン測定」と「選手の食事体験」は別料金(各¥500)がかかります。

定員: 30分ごとに10名(スポーツビジョンは6名) 合計120名 ※事前申し込み制  
「選手のメニュー体験」は、各回36名まで ※健康チェック参加者に限りませ

申込方法: レッズランドへお電話でお申し込みください。お申し込みの際に下記事項をお聞きします。

- ①会員番号・氏名 ②性別 ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号  
⑥希望の時間帯(10:00~30分単位、12:00~13:00を除く)  
⑦スポーツビジョン測定希望の有無 ⑧選手のメニュー体験への参加希望の有無

申込期間: 11月17日(土)~開催当日まで

[レッズランド会員優先申し込み] 11月10日(土)~

※定員に達し次第受付終了となります。

- その他:
- すべての項目を測定しても1時間ほどで終了します。
  - この測定は医療機関で実施する医学的検査とは異なります。
  - 体組成測定は、ペースメーカーなど医療機器を装着している方は測定できません。
  - 受付は、ご予約時間の5分前からレッズランドハウス2Fで行います。
  - 参加費は当日受付でお支払いいただけます。
  - 当日は動きやすい服装でお越しください。ハウス内のロッカーも利用可能です。
  - 当日は北浦和駅~南与野駅~レッズランドハウス間のシャトルバスを運行しています。詳しくはレッズランドホームページをご覧ください。
  - 体組成測定および骨密度測定では素足になっていただきます。靴下をその場で脱げるようにご準備ください。
  - 日常生活で運動している方でも、体力測定では無理をしないようご注意ください。
  - ご予約後、お申し込みをキャンセルされる場合は必ずご連絡をお願いいたします。
  - 過去に参加された方で、結果表をお持ちの方は、ぜひご持参ください。
  - 「選手の準備運動体験」はトップチームの事情により時間が変更になる場合があります。

(お申し込み・お問い合わせ先)

緑とくつろぎのスポーツランド レッズランド

**RedsLand**

〒338-0825 埼玉県さいたま市桜区下大久保1771

TEL:048-840-1541 FAX:048-840-1560 ※月曜定休