

GRANTIVE

運動サポートプログラム グランティブ

調べて分かる、健康への近道。

現時点での健康度合いは人それぞれです。まずは、その現在地を知ることが健康への第一歩。そこで、このプログラムでは、はじめにテストを行い今の健康を測定します。そしてそれに合わせたパーソナルシートを作成。ここでは専門家によるアドバイスをもらうことができます。そのアドバイスをもとに、運動を始めたりそれを継続したりできるようサポートしていきます。ただやみくもに運動に取り組むのではなく、一人ひとりの現状に合わせた安全で効果的な方法を考える。グランティブでは、アクティブで楽しい健康的な生活に向けて、その近道を見つけるお手伝いをいたします。



GRAN CHART

GRAN CHECK



【健康度測定】

今の健康を調べる

GRAN CHECK

5つの項目で、生活機能を測定。現状を知ることで、生活の中で気を付けるべき点を理解することができます。

運動機能

アクティブな生活に欠かせないのが運動機能。主に筋力や身軽さ、バランス力をチェックします。

認知機能

自立した生活の実現に必要な機能です。注意力や集中力、記憶力をチェックしてみましょう。

口腔機能

物を食べたり、会話をしたりする際に働く重要な機能。嚙む力や飲み込む力をチェックします。

栄養状態

普段の食事の栄養バランスをチェックします。毎日の正しい食生活で、健康への第一歩を。

社会機能

日々の生活を豊かに彩るのは知人や友人と一緒に過ごす時間です。そんな周囲との関わり度合いもチェック。



GRAN CHANGE



定期的に体力測定

効果を実感することでモチベーション向上に！さらに新しいアドバイスをもらって次のサイクルへ。

GRAN CHECK

GRAN CHART



【運動】

未来の健康をつくる

GRAN CHANGE

グランチャートのアドバイスをもとに運動を実践していく。ここでは、そのサポートとしてグランドマストとセントラルスポーツが提供するサービスをご紹介します。

GRAN CHANGE. 1

気軽に始める運動習慣

日常に運動の習慣を取り入れたい、という方にはグランチャートでご紹介している健康メニューがおすすめ。自宅で行えたり、短時間でさくっと取り組めたり、継続しやすいメニューをご提案しています。

こんな方におすすめ！

何か新しく運動を始めたい
ラクに続けられるメニューがいい



GRAN CHANGE. 2

グランドマストで健康体操

セントラルスポーツのインストラクターが、グランドマストで出張レッスンを行います。経験豊富なフィットネスの専門家が指導する、安全で効果的で楽しいレッスンをどうぞ活用ください。

こんな方におすすめ！

いきなりジムに通うのは少し不安
専門的な指導のもと身体を動かしたい



GRAN CHANGE. 3

セントラルスポーツで本格設備を活用

セントラルスポーツの利用が、グランドマスト入居者特別料金で使用可能に。本格設備をお得に使って運動することができます。

こんな方におすすめ！

専門の機器を使ってしっかり身体を動かしたい
すでに日頃から身体を動かすようにしている

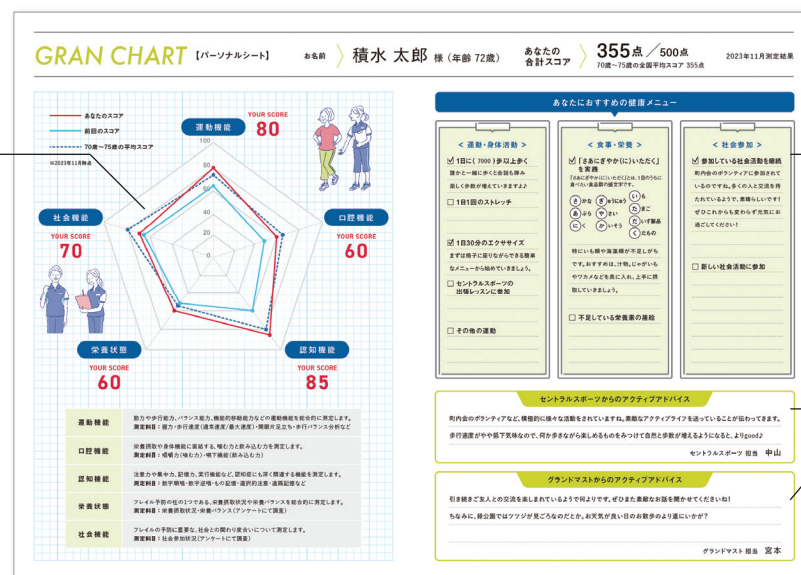


健康を分析する

GRAN CHART

【パーソナルシート作成】

グランチェックの結果をチャートで分析、健康度合いや老化の状況が、一目でわかります。さらに専門家からのアドバイスも。おすすめメニューを実践して健やかな毎日を目指しましょう。



健康度を測定した5つの項目についてあなたのスコアをチャートで表記

健康度合いに応じたおすすめの健康メニュー

担当者からのアドバイス

+ GRAN Seminar

【座学】

グランティブではパーソナルシートによるアドバイスだけでなく、健康のための勉強会も定期的実施。主に「フレイル」を予防する上で必要な知識を学ぶことができます。