

健康トレーニングの機器を利用して、運動習慣を身につけましょう 『健康トレーニング室』新規利用者を募集しています！！



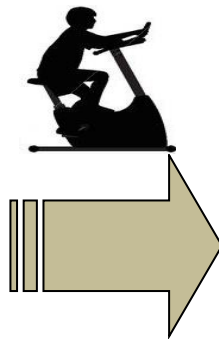
福祉保健センターには、2種類の有酸素運動と4種類の筋力トレーニングの機器を常設しています。
町内在住の方(概ね40歳以上)の運動不足解消と「メタボ予防」「ロコモ予防」「介護予防」に
トレーニング室を活用しませんか。

- ◎ まずは、体験教室に参加してみましょう。
- 月に2回(1月と2月は各1回)実施し、1回4名までとしています。
- ※体験教室を下記の日程で行います。
- ※4月1日(月)は9:30~11:30の予約も受け付けます。

体験教室を受講した後は、下記のコースで
トレーニング室の利用ができます！

体験教室日程【予約制】

時間	13:30~15:30	9:30~11:30
開催日	4月 1日(月)	2日(火)
	5月 1日(水)	2日(木)
	6月 3日(月)	4日(火)
	7月 11日(木)	12日(金)
	8月 1日(木)	2日(金)
	9月 2日(月)	3日(火)
	10月 1日(火)	2日(水)
	11月 1日(金)	5日(火)
	12月 2日(月)	3日(火)
	1月	
2月		3日(月)
内容	運動トレーニング機器の操作方法と運動方法	
費用	200円	
場所	有田町福祉保健センター 1階 トレーニング室	
申し込み先	有田町健康福祉課 TEL 43-2196	



コース	一般コース 運動制限がない方	リハビリコース 後遺症等で身体機能の低下が認められる方
日時	【完全予約制】 月・水・金曜日 9時 10時 11時 13時 14時 15時 火・木曜日 13時 14時 15時	【完全予約制】 火・木曜日 9時 10時半
休み	体験教室の開催日、土・日・祝祭日、年末年始、年度末2日間	
利用時間	厳守1時間	※ 無理なく 運動出来ます
利用回数	1ヶ月12回まで	
費用	保険料	年間1850円(4月1日時点で65歳以上の方は1200円)
	利用料	1回200円
* 回数券はトレーニング室で毎月末5日間販売します		

※ 見守りスタッフは常駐していますが、運動指導者は常駐していません。
※ ご不明な点は左記の連絡先へ 担当:岩永 川中