

運動室を開放します！

保健福祉センター「はなみずき」の運動室を、次のとおり開放します。

踏み台を利用した運動や、DVDを参考にダンベル体操をすることができます。
鏡張りのため、歩き方の確認もできます！健康づくりにお役立てください！

場 所：保健福祉センター「はなみずき」3階運動室

基本の日程：毎週木曜日 午前9時30分～11時

※その他の曜日になっている日は です。

※日時をお間違えないように、お越しください。

| | | | | | |
|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| 令和2年4月 | 2(木)AM | 9(木)AM | 16(木)AM | 23(木)AM | 30(木)AM |
| 5月 | 7(木)AM | 14(木)AM | 21(木)AM | 28(木)AM | |
| 6月 | 4(木)AM | 11(木)AM | 18(木)AM | 25(木)AM | |
| 7月 | 2(木)AM | 9(木)AM | 16(木)AM | 22(水)AM | 30(木)AM |
| 8月 | 6(木)AM | 13(木)AM | 20(木)AM | 27(木)AM | |
| 9月 | 3(木)AM | 10(木)AM | 17(木)AM | 24(木)AM | |
| 10月 | 1(木)AM | 8(木)AM | 15(木)AM | 22(木)AM | 29(木)AM |
| 11月 | 5(木)AM | 12(木)AM | 19(木)AM | 26(木)AM | |
| 12月 | 3(木)AM | 10(木)AM | 17(木)AM | 24(木)AM | |
| 令和3年1月 | 7(木)AM | 14(木)AM | 21(木)AM | 28(木)AM | |
| 2月 | 4(木)AM | 12(金)AM | 18(木)AM | 25(木)AM | |
| 3月 | 4(木)AM | 11(木)AM | 18(木)AM | 25(木)AM | |

ご利用にあたって

- 2階健康づくり課で、鍵を借りてください。
- 初めて利用される方は、出席簿に氏名を記入してください。
2回目以降の方は、名簿に印をしてください。
- 準備体操、整理体操は必ず行いましょう。
- 運動する際は室内シューズをご持参ください。シューズはその都度持ち帰るようにしましょう。持ち主が不明の場合、こちらで処分させていただきます。
- 会場の広さに限りがあります。譲り合ってご利用ください。
- 使用については個人責任とさせていただきますので、事故のないよう十分ご注意ください。**また、5名以上の団体であればスポーツ安全保険に加入ができます。ご希望の方は、健康づくり課にご相談ください。



健康づくり課 電話：34-3285