

# 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：毎週月曜日 午後1時30分～3時**

※その他の曜日になっている日は  です。

※日時をお間違えのないように、お越してください。

令和5年 4月	3(月)PM	10(月)PM	17(月)PM	26(水)PM	
5月	1(月)PM	8(月)PM	15(月)PM	24(水)PM	29(月)PM
6月	5(月)PM	12(月)PM	19(月)PM	28(水)PM	
7月	3(月)PM	10(月)PM	18(火)PM	26(水)PM	31(月)PM
8月	7(月)PM	14(月)PM	21(月)PM	30(水)PM	
9月	4(月)PM	11(月)PM	19(火)PM	27(水)PM	
10月	2(月)PM	10(火)PM	16(月)PM	25(水)PM	30(月)PM
11月	6(月)PM	13(月)PM	20(月)PM	29(水)PM	
12月	4(月)PM	11(月)PM	19(火)PM	27(水)PM	
令和6年 1月	9(火)PM	15(月)PM	24(水)PM	29(月)PM	
2月	5(月)PM	13(火)PM	19(月)PM	28(水)PM	
3月	4(月)PM	11(月)PM	18(月)PM	27(水)PM	

## 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。
- 新型コロナウイルスの感染状況に応じて中止させていただく場合があります。その際は、市のホームページにて中止、再開をお知らせします。

