

# 平成18年度きらら館トレーニング室利用案内

下野市保健福祉センターきらら館では、市民の皆様の健康づくりのためのトレーニング事業を行っています。トレーニングは、生活習慣病予防や高齢期の介護予防に効果的です。どうぞご利用ください。

## 目的

この施設は健康づくりのためのトレーニング施設で、スポーツトレーニングは対象としておりません。

## 対象者

16歳以上の下野市民に限ります。

## 利用方法

利用ご希望の方は、次の手順により利用可能となります。

講習会・・・午後0時40分から3時まで

利用に当たっては、所定の講習会を受講してください。受講料は無料です。

講習会では、健康調査などがありますので、運動のできる服装、室内用の運動靴、筆記用具、眼鏡などをご用意ください。講習日程は、下記の日程表をご覧ください。

## 会員証の発行

この施設は「会員制」の施設で、下野市が定めた利用料金を負担していただきます。講習会終了後に利用申請書と料金を納入していただくと会員証が発行され、利用可能となります。

## 利用時間

平日・・・午前9時30分～午後1時、午後3時～8時30分

土・日・祝祭日・・・午前9時30分～午後1時、午後2時～7時30分

## 休館日

毎週月曜日（祝日の場合はその翌日）

第二火曜日（祝日の場合は開館）

祝日の翌日（土・日の場合は開館）

年末年始

## 利用料金

### 一般（16歳～64歳）

1回券・・・500円

1カ月券・・・4,000円

3カ月券・・・10,000円

6カ月券・・・15,000円

### シニア（65歳以上と障害者）

1回券・・・300円

1カ月券・・・2,400円

3カ月券・・・6,000円

6カ月券・・・9,000円



## 講習会日程表

4月	15日(土)・30日(日)	7月	15日(土)・30日(日)
5月	13日(土)・28日(日)	8月	5日(土)・20日(日)
6月	10日(土)・25日(日)	9月	2日(土)

申し込みは・・・下野市保健福祉センターきらら館

☎ 52-1116 健康増進課

☎ 52-3711 施設管理係

トレーニング内容等の問い合わせの場合は、トレーナーにおつなぎします。