

## きらら館トレーニング室利用のご案内

保健福祉センターきらら館では、市民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。生活習慣病予防や高齢期の介護予防に効果的です。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いません。

**対象者** 16歳以上の市民に限ります。

**利用方法** ①講習会...時間：午後0時40分～3時まで

講習日：6月6日(日)、7月10日(土)、8月14日(土)、9月23日(木)、10月10日(日)  
11月3日(水)、12月4日(土)、1月9日(日)、2月11日(金)、3月5日(土)

利用に当たっては、所定の講習会を受講してください。講習料金は無料です。なお、講習会は予約制です。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

②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。講習会終了後利用申請と料金を納入し、会員証の発行、利用開始となります。

**利用時間** 平日は・・・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	シニア (65歳以上と 障がい者手帳 保持者)	1回券	300円
	1か月券	4,000円		1か月券	2,400円
	3か月券	10,000円		3か月券	6,000円
	6か月券	15,000円		6か月券	9,000円

問い合わせ先

健康増進課 ☎52-1116

## ふれあい館プール「はじめてのクロール教室」受講生募集

水泳初心者等を対象に、クロールを基礎から学ぶ教室です。

**開催日時** 午前のコース（全8回）土曜日開催 / 午前10時15分～11時15分

5月22日・29日、6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日

夜のコース（全8回）金曜日開催 / 午後7時～8時

5月21日・28日、6月4日・11日・25日、7月2日・9日・16日

**場所** ふれあい館温水プール

**対象者** 小学生以上の方（市内・外可）

**定員** 各コース20名（各コースとも申し込み人員が5名以下の場合は開催しません）

**料金** 受講料（8回分・前納）

1,600円

プール利用料（1回につき）

一般（高校生以上）500円、65歳以上400円、小・中学生250円

**申し込み方法** 5月14日（金）までに、ふれあい館事務室へお申し込みください。



問い合わせ先

ふれあい館 ☎47-1126