

きらら館トレーニング室利用案内

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なっています。

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**：利用希望の方は、次のとおりです。

利用料金

一般（16歳～64歳）	1回券	500円
	1か月券	4,000円
	3か月券	10,000円
	6か月券	15,000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	2,400円
	3か月券	6,000円
	6か月券	9,000円

ご利用前に

①講習会

午後0時40分～午後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。講習料金は無料です。なお、講習会は予約制です。

講習日程は、右記の日程表をご覧ください。

講習会では、健康調査などがありますので、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書と料金を納入し、会員証の発行となり、利用開始となります。

利用時間

平日 午前9時30分～午後1時
午後2時30分～8時30分

土・日・祝祭日 午前9時30分～午後1時
午後2時～午後7時30分

休館日

毎週月曜日（祝日の場合は、その翌日）
第2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

講習会日程表 時間は午後0時40分～3時

5月	22日 (日)	9月	19日 (月)	1月	14日 (土)
6月	25日 (土)	10月	15日 (土)	2月	5日 (日)
7月	16日 (土)	11月	3日 (木)	3月	3日 (土)
8月	21日 (日)	12月	4日 (日)		



申し込み・問い合わせ先

健康増進課（保健福祉センターきらら館内） ☎52-1116