

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。

●対象者

16歳以上の市民の方

●利用方法

①講習会の受講

利用にあたっては、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、申請手続きと料金を納入し、会員証の発行となり、開始となります。

ます。

●講習会日時

8月21日(日)、9月19日(月)、10月15日(土)、以降月1回程度開催

午後0時40分～3時まで

●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

毎週水曜日(祝日の場合は、その翌日)、第2木曜日(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

・一般の方(65歳未満)

500円/回

・シニア(65歳以上と障害者手帳保持者)

300円/回

※お得な1か月、3か月、6か月券もあります。

●問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116

保健メモ 8月号 8月17日→9月14日

月日	受付時間	内容	対象者	場所
8月17日(水)	9:45~10:00	ポピーくらぶ	就園前のお子さん	きらら館
8月18日(木)	9:45~10:00	赤ちゃん広場	平成23年5月・6月生	きらら館
8月23日(火)	13:00~14:00	9か月児健診	平成22年10月生	ゆうゆう館
8月26日(金)	9:45~10:00	ポピーくらぶ (リトミックを行います)	1歳6か月~就園前のお子さん	きらら館
	8:00~10:00	特定健診・がん検診 ヤング健診	事前申し込みされた方(女性限定日)	ゆうゆう館
8月29日(月)	13:00~14:00	4か月児健診	平成23年4月生	ゆうゆう館
	8:00~10:00	特定健診・がん検診 ヤング健診	事前申し込みされた方	きらら館
8月30日(火)	9:45~10:00	ポピーくらぶ (リトミックを行います)	8か月~就園前のお子さん	ゆうゆう館
	8:00~10:00	特定健診・がん検診 ヤング健診	事前申し込みされた方	南河内公民館
8月31日(水)	13:15~13:30	フレッシュママ・パパ教室2	出産予定日が平成23年10~12月の方で 事前申し込みされた方	きらら館
9月1日(木)	8:00~10:00	特定健診・がん検診 ヤング健診	事前申し込みされた方	ゆうゆう館
9月5日(月)	AMコース 9:15~9:30 PMコース 13:15~13:30	フレッシュママ・パパ教室3	出産予定日が平成23年10~12月の方で 事前申し込みされた方	ゆうゆう館
9月6日(火)	13:00~14:00	3歳児健診	平成20年6月生	ゆうゆう館
9月7日(水)	9:45~10:00	赤ちゃん広場	平成23年5月・6月生	ゆうゆう館
	8:00~10:00	特定健診・がん検診 ヤング健診	事前申し込みされた方(女性限定日)	南河内公民館
9月9日(金)	9:45~10:00	ポピーくらぶ (リトミックを行います)	8か月~就園前のお子さん	ゆうゆう館
	8:00~10:00	特定健診・がん検診 ヤング健診	事前申し込みされた方(女性限定日)	きらら館
9月13日(火)	8:20~10:00	特定健診・がん検診 ヤング健診	事前申し込みされた方	グリーンタウン コミュニティセンター
	13:00~14:00	1歳6か月児健診	平成22年2月生	ゆうゆう館
9月14日(水)	9:45~10:00	ポピーくらぶ (リトミックを行います)	8か月~1歳6か月のお子さん	きらら館

問い合わせ先 健康増進課 ☎52-1116