

保 健 便 り

Health Information

「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

①講習会：午後0時40分～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、下記の日程表をご覧ください。

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～8時

土・日・祝祭日：午前9時30分～午後1時、午後2時～6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

●講習会日程表 時間は午後0時40分～3時

5/ 3(木)	9/ 2(日)	1/14(月)
6/19(火)	10/5(金)	2/11(月)
7/ 8(日)	11/3(土)	3/ 2(土)
8/ 4(土)	12/2(日)	

●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歳以上と障害者手帳保持者)	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



「11月の健康相談」開催のお知らせ

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

ぜひ、ご利用ください。

●日 程(月1回開催)

5月15日(火)、6月12日(火)
午後2時～4時

●場 所

保健福祉センターきらら館

●相談員

精神科医

●料 金

無料

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

●申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(52)1112