

保 健  
便 り

# HealthInformation

## きらら館トレーニング室利用案内

生活習慣病予防や高齢期の介護予防のためのトレーニング事業を行っています。

健康運動指導士等のトレーナーによるストレッチやマシントレーニングを実施し、医療との連携を重点においた「メデイカルフィットネス」の視点を取り入れています。

### ■目的

市民の健康づくりのためのトレーニング施設（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

### ■利用方法

①講習会の受講が必要です。

### ■予約制

②利用申請書を提出し利用料金を納入していただきます。

③会員証が発行され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

土日祝日…午前9時30分～午後1時／午後2時～6時30分

### ■利用料金

	一般 (16～64歳)	シニア (65歳以上と 障がい者手帳保持者)
1回券	500円	300円
1か月券	4,000円	2,400円
3か月券	10,000円	6,000円
6か月券	15,000円	9,000円

### ■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

## 「トレーニング講習会」

トレーニング室の利用に当たっては講習会の受講が必須となります。なお講義形式となっており、実技はありません。

### ■内容

施設の使用方法、マシンの取り扱い方、諸注意事項等について

### ■申込方法

予約制となっています。受講日の前日までにお電話か窓口にてお申し込みください

### ■料金

無料

### ■持ち物

筆記用具等

### ■時間

午後0時40分～午後3時

### ■講習日

5月3日(金・祝)、6月1日(土)、7月7日(日)、8月9日(金)、9月7日(土)、10月6日(日)、11月4日(月・祝)、12月5日(木)、1月13日(月・祝)、2月11日(火・祝)、3月1日(土)

### ■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

## 「1111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。

### ■日程

5月14日(火)、7月16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、相談日の一週間前までにご連絡をお願いいたします。

※右記相談日以外でも、随時保健師が相談を受けています。

### ■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116