

老人福祉センターで 運動器具が 利用できます



ウォーキング
マシン



電動サイクル
マシン



マルチホーム
トレーナー

ご自身の体力づくりのため
ぜひご利用ください

● 利用時間

月曜日～金曜日 午前9時～午後4時
(第1・3火曜日午後および祝祭日・休館日を除く)

● 対象者

介護予防や健康づくりに取り組むかた (市内在住)

● 利用料

無料

● ご利用の際の手順 ●

1. 初めて利用するかたは、運動器具使用方法説明会に参加していただきます。

実施日: 毎月第2金曜日 午前10時～11時

※上記が休館日の場合は、第3金曜日 午前10時～11時

会 場: 老人福祉センター機能回復訓練室

2. 説明会において申込書等を記入後、職員が使用方法を説明します。
3. 運動器具利用手帳をお渡ししますので、健康管理にお役立てください。

【お問い合わせ】