

保 健  
便 り

ヘルスインフォメーション

# HealthInformation

お知らせ

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

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）は対象としていません。

■対象者

市内に居住または勤務する16歳以上の方

■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ください。
- ③会員証が発行されます。（利用を開始できます。）

■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

利用時間及び休館日が変更になりました

■利用時間

・平日・午前9時30分～午後8時

・土日祝日・午前9時30分～午後6時30分

■休館日

・毎週水曜日、年末年始

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

トレーニング講習会

講習は講義形式で、実技はありません。

■内容

施設の利用方法、マシンの取り扱い方等について

■定員

各回15名（定員になり次第締め切り）

※予約制です。受講日の前日までに電話または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～3時

■講習日程

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

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

小山歯科医師会主催  
市民公開講座(歯科保健)が開催されました

2月22日、きらら館検診室にて小山歯科医師会主催による市民公開講座が開催されました。

講演では、自治医科大学 歯科口腔外科学講座教授 森 良之先生から「口の中にもがんができる～がんにならないために、なっってしまつたら～」と題して講演が行われ、多くの市民が参加されました。

今後も「安心して暮らせる健康で明るいまちづくり」を目標に、市民の皆様や関係機関・団体、行政が一体となって健康づくりに取り組んでまいります。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116