

## 「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。

### ■利用料金

	一般 (16～64歳)	シニア (65歳以上の方・ 障害者手帳保持者)
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

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下記の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。）

### ■利用時間

・平日・午前9時30分～午後8時（午後1時～2時を除く）

・土日祝日・午前9時30分～午後6時30分（午後1時～午後2時を除く）

### ■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は講習会の受講が必須です。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

### ■講習時間

午後0時40分～3時

### ■講習日程

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

### ■申し込み・問い合わせ先

健康増進課  
☎(52)1116

## 平成26年度「よい歯のコンクール」参加者募集

歯の健康が優れているお子さんや親子を表彰することにより、むし歯予防や歯と口の健康についての正しい知識を普及啓発するため実施します。

参加希望の方は、健康増進課へお申し込みください。（個別通知は行いません。）

**■主催** 栃木県・下野市・栃木県歯科医師会

### ■応募条件

○親と子のよい歯のコンクール

平成25年4月1日～平成26年3月31日までの間に3歳児健康診査を受け、虫歯がなく健康な幼児とその親（父・母のどちらでも参加できます。）

### ○3歳児よい歯のコンクール

平成25年4月1日～平成26年3月31日までの間に3歳児健康診査を受け、虫歯がなく健康な幼児

### ■審査方法

(1) 第1次審査（5月）  
市が審査（書類審査・歯

科診査）を行います。審査結果は、後日、本人または保護者へお知らせします。※詳細は、応募された方に連絡します。

### (2) 第2次審査（6月）

第1次審査で優秀な方について、県南健康福祉センターで歯科診査等を行います。

### (3) 第3次審査（7月上旬）

第2次審査で優秀な方について、県審査（歯科診査等含む）を行います。

### ■表彰

第2次及び第3次審査において、それぞれ優秀な方に対して表彰します。

### ■応募方法

所定の申込書に記入し、4月30日(水)までに健康増進課へお申し込みください。（郵送可）

※次の窓口で申込書の配付及び受付をしています。  
・健康増進課（きらら館内）  
月～金曜日  
午前8時30分～午後5時15分

ゆうゆう館  
火・木曜日  
午前8時30分～正午

### ■問い合わせ先

健康増進課  
☎(52)1116