

いきいき館 夜間開放

運動は病気の予防や改善に効果あり!!週1回は体を動かす習慣を作りましょう。

筋トレマシン、エアロバイク、ランニングマシンを活用して健康になりましょう!!

対象：20歳以上の町民の方

場所：いきいき館 持ち物：運動できる服装・室内シューズ

※初めて利用する方は事前に保健課に連絡してください

保健課 75-0135

開放時間 17:30~21:00 (最終受付 20:30)

平成30年	4月	4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)
平成30年	5月	2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)
平成30年	6月	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)
平成30年	7月	4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)
平成30年	8月	1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)
平成30年	9月	5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)
平成30年	10月	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)
平成30年	11月	7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)
平成30年	12月	5日(水)・12日(水)・19日(水)
平成31年	1月	9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)
平成31年	2月	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)
平成31年	3月	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)

注) いきいき館は介護予防施設のため、スポーツクラブのようなトレーニングジムではありません。

生活習慣病の予防・改善を目的としていますので、目的から著しく外れる利用はできません。

