

# いきいき館 昼・夜間開放

運動することにより、運動不足の解消、ストレスの解消、生活習慣病・介護予防等の効果が期待されます。健康のために身体を動かす機会として、いきいき館をぜひご利用ください。

なお、いきいき館は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。

【昼間開放日】 毎週 **月・木** 曜日

13：00～17：00

祝祭日は休館になります

【夜間開放日】 毎週 **水** 曜日

17：30～21：00（最終入館時間 20：30）

注）事業により休館日になることがあります

## いきいき館利用のための初回講習会

講習会を受けていただき、安全に自分に合った運動をお勧めします。

○日時 昼間開放 → 要相談

夜間開放 → 要相談

○対象 20歳以上の町民で初めていきいき館を利用する人

○受付 いきいき館（電話：75-4477）

詳しくは毎月の広報を  
ご確認ください

○内容 いきいき館の利用方法（運動器具の使い方等）

○持ち物 運動靴、運動のできる服装、タオル、飲み物

※書類の記入がありますので、講習会の開始 10 分前には来館してください。

※疾患のある人は事前に主治医に相談後、お申し込みください。