

# 冬でもウォーキングができるよう、 施設の一部を無料開放します！

令和5年12月1日から令和6年3月29日まで、次の施設の一部を無料開放します。

冬の健康づくりに室内ウォーキングの場として、ぜひご利用ください。



施設名	健康福祉センター	B & G海洋センター
開放施設	2階大会議室	体育館
日時	毎週月～金曜日(祝日、12/30～1/9は除く)	火曜日・金曜日(祝日、休館日は除く)
	※開放施設に予約利用者や事業等がある場合には、利用できませんので、下記の問合せ先にご確認ください。	
	9:00～17:00	9:00～11:30
服装	運動しやすい服、靴(上靴)を用意してください。	運動しやすい服でお越しください。屋内で履ける運動靴を持参してください。
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>*暖房は入れていないため、見合った服装でお越しください。</li> <li>*床が滑りやすくなりますので、外靴のままでのウォーキングはご遠慮ください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ノルディックウォーキング用のポールを用意しております。(レンタル無料)必要な方は担当にお声かけください。</li> <li>*個人でポールを持参される方は、先端にゴム製の部品を取り付けてご使用ください。</li> </ul>
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>*運動中の事故については、利用者の責任にてお願いします。</li> <li>*体のだるさや熱っぽさ、息苦しさ、咳といった症状がある場合は利用をご遠慮ください。</li> </ul>	
問合せ先(担当係)	保健福祉課健康づくり係	海洋センター ☎59-1216

※高齢者社会活動等参加ポイント事業の対象(1ポイント)ですので、担当係にカードをご提示ください。

## 2月には総合健診があります

日程・会場：令和6年2月16日(金)文化交流センター  
※詳細は広報1月号でお知らせいたします。



## 12月9日(土)実施予定の 新型コロナワクチン接種のお知らせ

上記日程について、ファイザー社製ワクチンを使用します。(国からワクチンが増量配備されることになりました。)

接種をご希望の方はお早めにお申込みください。