

保健 だより

保健福祉課健康づくり係
☎56-2111

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6年12月2日から令和7年3月31日まで、下記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 (開放施設)	健康福祉センター (2階大会議室)	海洋センター (体育館)
日 時	毎週月曜日～金曜日 (祝日、12/31～1/5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、下記問合せ先にご確認願います。	
	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"> 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。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 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。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 	
問合せ先 (担当係)	保健福祉課健康づくり係 ☎56-2111	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!!

～詳細は広報1月号にてお知らせいたします～

- 日 令和7年2月13日(木)
- 所 文化交流センター
- 問 保健福祉課健康づくり係 ☎56-2111

