



# 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7年12月1日から令和8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下さい。 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下さい。</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 ☎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8年2月18日(水)
- 所 文化交流センター

