

# 5月

## 保健福祉センター内 いきいきルーム



皆様、初めまして！2024年4月より『いきいきルーム』を担当させていただきます、ミズノスポーツサービス（株）と申します。皆様方に、より健康になっていただけるようしっかりとサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

※5月3・4・6日は祝日のため休館日です。

### 【ご利用上の注意事項】

- ◆入館時は手指の消毒のご協力をお願い致します。
- ◆入退館時に血圧測定を行います。（測定結果によりご利用できない場合があります）
- ◆運動中は必ず水分補給をしてください。（飲み物はフタのできるものでお願いします）
- ◆いきいきルーム内での食事はできません。
- ◆いきいきルーム内への携帯電話の持ち込みは可能ですが、通話、写真・動画撮影は禁止です。
- ◆混雑時は、入館・マシンの使用をお待ちいただく場合もあります。
- ◆いきいきルーム内ではスタッフの指示に従ってください。
- ◆マシン利用前に『初回講習会』が必須となっております。  
・月曜&水曜 13:00~14:30 ・火曜&木曜&土曜 13:30~15:00 ・金曜 15:00~16:30  
いきいきルーム受付、又はお電話にてお申込みください。

### 【対象】

- ◆橋本市内に住所を有し、又は勤務している18歳以上の健康な方  
（医師により運動制限を受けていない方）

### 【利用料金&時間】

- ◆1回 200円 2時間以内（入館～退館までの時間）

曜日	時間
月・水・金	12:00~17:00
火・木	12:00~20:00
土	9:00~17:00

（11:00~12:00昼休み）

※シャワールーム利用時間も含まれます



### 【持ち物】

- ◆**室内用シューズ**（忘れるとご利用できません）、水分、タオル、動きやすい服装  
手荷物（かばん）は更衣室ロッカーで保管ください。  
ロッカー使用料100円 ※使用后返金されます



### 【ご利用の流れ】

- ①来館（玄関にて検温）⇒②手指消毒⇒③血圧測定⇒④室内用シューズに履き替える
- ⑤利用券購入⇒⑥入館手続き（血圧値入力）⇒⑦着替え（更衣室利用）⇒⑧運動開始
- ⑨運動終了⇒⑩着替え⇒⑪体調確認（血圧測定など）⇒⑫退館手続き（血圧値入力）
- ⑬手指消毒⇒⑭靴を履き替え退館

### いきいきルームでは・・・

各種トレーニングマシンが充実しており、安全に安心して運動する事ができます。  
皆様の目標（健康増進・筋力を付けたい・腰痛を改善したい・やせたいなど）に併せた  
トレーニングメニューなどご提案いたします！  
また、無料のミニ教室では多種多彩なプログラムをご用意しております。  
一人では中々続かない、、、運動の方法が分からない、、、という方は是非ご参加ください！

【お問い合わせ先】 **保健福祉センター内 いきいきルーム**  
電話番号 : 0736-33-7277 正午から（土曜日は午前9から）