

地域の健康づくりの拠点としてご利用ください

長谷毛原健康センター トレーニング機器の利用について

エアロバイク：2台



油圧式筋力トレーニングマシン：2台



トレーニングマットも
あるよ！

- ◆利用可能日：週2日（火曜日と金曜日）
（注意）年末年始及び祝日は休館、また荒天によりお休みとなる場合があります。
- ◆利用可能時間：午後1時から午後8時まで
- ◆利用できる方：高校生以上の方ならどなたでもご利用いただけます。
（但し、酒気を帯びた方、妊娠中の方、医師より運動を禁止されている方のご利用についてはご遠慮ください。）
- ◆利用料：無料

■裏面の「トレーニング機器をご利用の皆さまへ」を順守いただき、健康づくりに努めてくださいますよう、よろしくお願いいたします。

<お問合せ> 保健福祉課 TEL：489-9960

トレーニング機器をご利用の皆様へ

《新型コロナウイルス感染症予防のための留意事項》

◎あらかじめ、各自ご自宅で体温測定してからご来館ください。
また、以下の項目に当てはまる場合は、利用を控えてください。

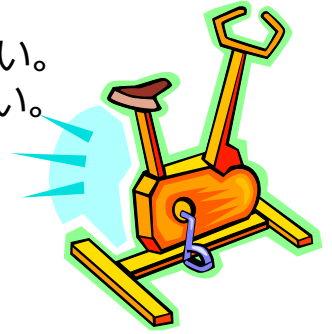
- ①咳、喉の痛みなどの風邪の症状
- ②だるさ、倦怠感、息苦しさ
- ③においや味がいつもと違う
- ④その他体調の異変
- ⑤同居家族や身近な人に感染が疑わしい方がいる

◎施設入場時に手指消毒・検温・利用者名簿への記載をお願いします。

◎施設内でのおしゃべりはお控えください。

◎トレーニング機器の利用後は、施設内に設置している消毒液で、各自消毒を行ってください。

◎更衣室は使用できません。



《注意事項》

◎運動のできる服装・上靴・タオル・お茶等をご用意ください。

◎施設には常駐のスタッフはおりませんので、各自で受付を行い、ご利用ください。

◎必ず上靴に履き替えてからトレーニング機器をご利用ください。

◎運動前には準備体操を行い、終了後には整理体操を行ってください。

◎ご自分の体力、目的に合わせて、無理のないようにご利用ください。

◎体調が悪くなったり、痛みを覚えた場合は、無理をせず、運動を中止してください。

◎トレーニング機器の取扱いには十分注意してください。また、お互い譲り合ってご利用ください。

◎トレーニング機器の利用は、必ず医師による健康診断（年1回程度）を受けて、運動しても良い状態であることを確認した上で、ご利用ください。

◎中学生以下の方の利用はお断りします。

