

多機能多世代交流センター

仕事帰りに寄
ってみようかな

ちょっと覗い
てみようかな

運動ルーム 無料開放

実施期間

10月1日(金)～11月30日(火)

平日(水曜休み): 午前9時～午後7時まで

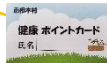
土日祝日: 午前9時～午後4時30分まで

※期間中、何度でも利用できます。混雑時は、カフェスペースでお待ちいただくこともできます。

持ち物



室内用運動靴
健康ポイントカード
をご持参ください



対象者

- ・村内在住・在勤の方
- ・小学生以上の方(小学生は要保護者同伴)

- ・運動機器の使い方は、住民課職員が説明しますので、すぐ利用できます。
- ・希望の方には、以下のお手伝いもできます。(要事前予約)
 - ★理学療法士による個別運動プログラムの作成
 - ★管理栄養士や保健師によるフレイル予防、メタボ改善、ダイエットのお手伝い

アクセス



村診療所前の坂道を上がっ
たところに入口があります。

申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

会場

南相木村多機能多世代交流センターひまわり
(南相木村住民課) ☎ 78-1050

※感染拡大防止のため、手指の消毒、検温などにご協力をお願いいたします。