

## ニュースポーツ用品貸出いたします!

ニュースポーツとは、海外では歴史があり「誰でも」「何歳でも」「いつまでも」できるスポーツです。競うことよりも楽しむことをメインとしています★  
老若男女どなたでも楽しめるものがたくさんあります。さまざまな行事やサークル活動などには是非ご活用ください(^^)

～借用の流れ～

- ①物品の空き状況を電話または窓口で確認  
※貸出物品の詳細は当館のHPをご確認ください。
- ②指定の借用書を記入し、FAXまたは窓口を持参  
※FAX送付後は当館へ確認の電話をお願いいたします。職員の確認を持って予約完了です。
- ③借用期間初日に来館
- ④有料物品の場合は、料金のお支払い(支払いは現金のみとなります。)
- ⑤物品貸出(貸出内容の確認をお願いします。)
- ⑥借用期間最終日までに返却(不足がないか確認させていただきます。)

～注意点～

- ・ニュースポーツ用品は、一部を除き、室内での利用となります。
- ・破損、紛失した場合は、弁償していただく場合があります。
- ・営利目的で利用の場合は、貸出ができません。



## シニア健康エクササイズ

開催日：2/5・12・26

時間：① 9:30～10:30  
② 11:00～12:00

料金：各400円

会場：第二競技場

持ち物：運動着、室内用シューズ  
タオル、飲み物



## 行事予定表

### 週いち！健康エクササイズ

開催日：2/4・18・25  
時間：9:45～10:35  
会場：第二競技場  
料金：各400円  
持ち物：運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物



### 週いち！キッズ

開催日：2/4・18・25  
時間：17:30～18:20  
料金：各400円  
会場：第二競技場  
持ち物：運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物



## KIDS SPORTS DAY



対象：未就学児と保護者  
時間：10:00～11:30  
料金：大人 300円,未就学児 無料  
持ち物：いつものおでかけセット

2017

ご参加される方はプログラム  
参加日にご来館いただき、  
当日券売機でチケットを  
ご購入のうえご参加ください



## トレーニング講習・体力測定・ドクターコースのご案内

完全予約制(電話または体育館窓口でご予約ください)  
※各開催時間、定員になり次第締め切らせていただきます。  
【持ち物】室内用シューズ・運動できる服装・身分証明書(免許証・保険証等)・タオル・飲み物



| トレーニング講習  |   |
|---|---|
| トレーニング室利用には利用者証が必要です  |   |
| 料金  | 中学生 120円<br>高校生以上 240円                          |
| 開催日時  | 火曜日 13:30<br>木曜日 13:30/19:30<br>土曜日 11:00/18:30 |
| 時間  | 45分程度   |
| 定員  | 12名/1回  |
| トレーニング室を利用する際のルールや注意事項、受付方法、マシンの使用方法等を説明します。<br>※中学生以上対象(小学生は受けられません) |   |

| 体力測定   |                          |
|--|--------------------------|
| 運動を始める前に今の体力レベルを測定できます   |                          |
| 料金   | 小・中学生 300円<br>高校生以上 610円 |
| 開催日時   | 水曜日 13:30<br>土曜日 9:00    |
| 時間   | 1時間30分程度                 |
| 定員   | 3名/1回                    |
| ①形態測定(身長・体重・BMI・体脂肪)<br>②血圧・心肺機能測定<br>③体力測定を実施し、結果表をもとに運動のアドバイスをいたします。 |                          |

| ドクターコース  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 医師による問診や運動処方が受けられます  |                                   |
| 料金   | 小・中学生 610円<br>高校生以上 1,200円        |
| 開催日時   | 土曜日<br>①14:00<br>②14:40<br>③15:20 |
| 時間   | 2時間程度                             |
| 定員   | 3名/1回                             |
| 形態測定(身長・体重・BMI・体脂肪)、血圧・心肺機能測定後、心電図を付けた状態でエアロバイクをこぎます。不整脈の疑いがないか等を判断し、スポーツドクターが運動処方を行います。 |                                   |

体育館の予定によりお休みの日もあります。予めご了承ください。