

# 健康の駅よこて『南部』トレーニングセンター 週間予定表 ( 11 月 )

| 開館時間                                     |     |   |                     |                      |   |             |
|------------------------------------------|-----|---|---------------------|----------------------|---|-------------|
|                                          | 月   | 火 | 水                   | 木                    | 金 | 土・日         |
| 9:00<br>～<br>12:00                       |     |   |                     |                      |   | 休<br>館<br>日 |
| 12:00<br>～<br>13:00                      | 閉館中 |   |                     |                      |   |             |
| 13:00<br>～<br>15:00                      |     |   | 健康運動<br>教室<br>(要申込) |                      |   |             |
| 15:00<br>～<br>17:00                      |     |   |                     |                      |   |             |
| メンテタイム                                   |     |   |                     | - 閉館中 -              |   |             |
| 17:30<br>～<br>20:00                      |     |   |                     | 夕暮れ<br>トレーニング<br>タイム |   |             |
| 【休館日】土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）（臨時休館日あり） |     |   |                     |                      |   |             |

| はじめての方へ      |                                            |
|--------------|--------------------------------------------|
| ・ 受付時間       | 平 日 13:00～16:00<br>夕暮れトレーニングタイム終了時刻の1時間前まで |
| ・ 見学はいつでもOK! | お気軽にお越しください。(休館日、健康運動教室、閉館中を除く)            |

| 利用料金・ご利用上のお願い                            |                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------|
| ・ ご利用いただける方は、15歳以上の方(ただし、中学生を除く)です。      | ※ 要支援、要介護認定、または、これに相当する状態の方は、ご利用できません。 |
| ・ 利用料金は、300円です。(市外の方は、600円)              | ※ 妊娠中の方、また妊娠の可能性のある方は、ご利用できません。        |
| ・ <b>利用時間は、1日に 2時間</b> です。(受付から退館まで)     | ※ 「午前と午後も利用する」など、2時間を分割してのご利用はできません。   |
| ・ 終了時間の30分前までに受付をお願いします。(新規ご利用の方は1時間前まで) |                                        |
| ・ ご利用の際は、内履きが必要です。                       |                                        |

|        |                                                                        |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 所 在 地  | 健康の駅よこて 南部トレーニングセンター (☎0182-42-3040)<br>横手市十文字町十五野新田字増田道東19 三重地区交流センター |
| 問い合わせ先 | 横手市市民福祉部 健康推進課 健康の駅係 (☎0182-35-2127)<br>横手市横山町1-1                      |