



健康の駅よこて  
西部トレーニングセンター・南部トレーニングセンター

# 夕暮れトレーニングタイム



6月～10月の間、夕方もトレーニングセンターを開館します！  
お仕事帰りや家事のあとに気持ちいい汗をかきませんか？



	<b>西部トレーニングセンター</b>	<b>南部トレーニングセンター</b>
実施日	毎週火曜日(6/23～) ※9月22日は休館日	毎週木曜日(6/25～) ※7月23～8月17日まで休館日
実施時間	18:00 ～ 21:00	
場所	大森町字菅生田245-34 南部シルバーエリア内  ※出入口はエリア正面玄関になります	十文字町植田字一丁目330 十文字西地区交流センター内 
電話番号	26-2631	44-3211
利用料	【～6/30】200円(2時間以内) 【7/1～】市内300円、市外600円(各2時間以内)	

## 2020実施日カレンダー

■ 西部実施日  
■ 南部実施日



### 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

### 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

### 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

トレーニングセンターでは  
こんな体操ができます



トレッドミルや  
エアロバイクを  
使った有酸素運動



筋力  
トレーニング  
マシン

高校生以上の方(要支援・要介護状態でない方)はどなたでもご利用できます。動きやすい服装・上履き・飲み物・マスクを持っておいでください。

◆ご利用にあたりご不明な点につきましては、各トレーニングセンターへお問合せください。

横手市市民福祉部 健康推進課 健康の駅係

