




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

5月～10月の間、夕方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	<b>毎週火曜日(5/7～10/29)</b> ※都合により日程が変更になる場合がございます。	<b>毎週木曜日(5/2～10/31)</b> ※都合により日程が変更になる場合がございます。
実施時間	<b>18:00 ～ 21:00</b>	
場所	<b>大森町字菅生田245-34</b> <b>南部シルバーエリア内</b>  <small>※出入口は南部エリア居宅支援センター入口です。</small>	<b>十文字町植田字一丁目330</b> <b>十文字西地区交流センター内</b> 
電話番号	<b>26-2631</b>	<b>44-3211</b>
利用料金	<b>市内300円、市外600円(各2時間以内)</b>	

## 2024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	25
26	27	28	29	30	31	

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

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	24
25	26	27	28	29	30	31

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

R6.4.1現在15歳以上の方(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。上履き・飲み物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  
電話番号 35-2127

