

〇〇〇健康の駅たまかわ〇〇〇

健康推進ルーム利用のご案内

健康推進ルームを利用するためには、初回にマシンの使い方や効果的な運動の方法について等、健康運動指導士による講習を受けていただく必要があります。受講後は開館時間内に予約制で自由にご利用いただけます。

1. 健康推進ルーム開館日（祝日・年末年始は休館）※時間による入替予約制

日 中 (8:30~17:00)	月~金
夜 間 (17:15~20:45)	月・水・金
休 日 (8:30~12:00)	土

2. 対象者 20歳以上で利用者講習会を受講された方

3. 利用料金 【65歳以上】100円/1時間
【64歳以下】200円/1時間



4. その他

コロナ感染予防対策として人数制限及び検温、マスク着用等にご理解とご協力をお願いしております。

利用者講習会について

健康運動指導士による利用者講習会は、随時開催しております。夜間や休日の開催もありますので、お気軽にお問い合わせください。

【健康の駅たまかわ（保健センター内） ☎37-1024】