

## マシンから始める！からだづくり ～予約不要、無料～

【対象者】健康づくり事業に参加された方で医師による運動制限のない方。

日程	時間
毎週 月・木曜日	9:30～11:30

- ※当日は運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴，タオル，飲み物です。
- ※ご利用前に毎回体調確認をいたします。
- ※当日の体調によっては，安全面を考慮しご利用を控えていただくことがあります。
- ※当日の利用者数により，マシンの利用時間を制限することがあります。
- ※年度内の利用回数制限があります。

## 健康・栄養相談 ～予約不要、無料～

保健師・栄養士が健康や栄養に関するご相談をお受けします。  
予約は不要です。直接会場にお越しください。  
開催は毎月第2月曜日です(祝祭日の場合は翌週の月曜日となります)。  
対象は20歳以上の苫小牧市民の方です。

日 程			受付時間
4月 10日(月)	5月 8日(月)	6月 12日(月)	8:30～10:30
7月 10日(月)	8月 21日(月)	9月 11日(月)	
10月 16日(月)	11月 13日(月)	12月 11日(月)	
1月 15日(月)	2月 19日(月)	3月 12日(月)	

- ※お申し込みは，お電話または保健センター1階窓口にて承ります。
- ※各教室，講座は全日程にご参加いただける方を優先いたします。
- ※対象年齢は，平成29年4月1日から平成30年3月31日の間で該当する方です。
- ※運動教室，運動実践のある教室，講座では参加前に体調確認を行います。
- ※体調確認の結果によっては，安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。
- ※教室等の詳しい内容は，お問合せください。
- ※託児があります。詳しくはお問合せ下さい(お申込みは利用日の1週間前まで)。
- ※日時，内容等が変更となる場合があります。詳しくはお問合せください。
- ※「広報とまこまい」に教室の日程，申込み開始日が掲載されますので，ご覧ください。

### <お申込・お問合せ>

一般財団法人 苫小牧保健センター (苫小牧市旭町2丁目9番7号)

電 話 : (0144) 35-2800

受付時間 : 8:30～16:30 (土日・祝日は除く)