

健康づくりトレーニング事業 利用変更のお知らせ

～有酸素運動系マシンの使用を開始します！～

現在、皆様のご理解、ご協力のもと、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を行いながら、健康づくりトレーニングを実施しております。このような状況下で、定期的に体を動かすことの大切さを改めて感じている方も多いのではないのでしょうか。

皆様の健康づくりを今後もしっかりと支援していくため、感染対策に努めながら、有酸素運動系マシンの使用を開始したいと思います。これに伴い、利用時間、料金等の変更がありますので、お知らせします。

引き続きご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

開始日：12月1日(火)

使用機器：ウォーキングマシン、固定式自転車、筋力系マシン

利用時間：90分（入室から退出まで）

利用料金：700円／回

500円／回（1年目、総合・シニア健診受診者）

予約：予約制（時間はお問合せください）

注意事項：①入室前、自宅で検温、体調確認を行ってください

ご自身、または同居の家族等、体調不良時は利用をお止めください

②入室前には必ず手洗い、または手指消毒を行ってください

③入室時（運動中も）は、必ずマスクを着用してください

（苦しくないように負荷を下げて調節してください）

今後の状況によっては、事業の実施方法の変更を判断してまいります。
ご理解の程、よろしくお願いいたします。

<お問合せ>

藤沢市保健医療センター 健康づくりトレーニング 0466 (88) 1416