

初めてご利用される方へ

初めてご利用される場合、「初回者講習」を受けていただきます。

初めての方でも安心・安全にご利用いただけるよう、施設の利用方法や今後利用される際の服装や持ち物などについて30分程度ご説明いたします。

事前のご予約は必要ありませんが、開催回数が限られているため、開催時間にあわせてお越しくださいますようお願いいたします（開催日程の詳細は、下記の「初回者講習開催時間」でご確認ください）。

初回者講習を受ける際に、伸縮性がある生地で運動ができる服装、体育館用靴、汗拭き用タオル、飲み物等を用意された上でご来館いただければ、受講直後から自由にご利用いただけます。

《施設の開設時間》

開設時間	月	火	水	木	金	土
午前の部 9:00～12:00	○	○			○	○
午後の部 13:00～17:00	○	○	○		○	○
夜間の部 18:00～21:00		○	○	○	○	

《「初回者講習」開催時間》

	受付時間	講習時間
午前	9:00～9:15	9:15～9:45
午後	13:00～13:15	13:15～13:45
夜間	18:00～18:15	18:15～18:45

- ◆「○」印は、ご利用が可能な時間帯です
- ◆ご利用は 無料 です
- ◆18歳以上の在住・在勤で運動習慣の無い方がご利用いただけます
- ◆日曜日、年末年始（12月28日～1月3日）は閉室となります
- ◆シャワー室はありません。ロッカー使用には100円硬貨1枚が必要です。

健康相談・体力測定

健康サポートルーム輝（かがやき）では、ご希望に応じて健康相談や体力測定をおこなっています。健康相談や体力測定の結果に基づき、個別の運動メニューを作成いたしますので、是非ご利用ください。なお、健康相談・体力測定は予約制となります（初回者講習を受けた方のみ）。

施設のご案内

バランスボールやストレッチポール、軽いダンベルなど家庭にあるものでも代用できる器具類を中心に、正しく安全な歩行方法を体験してもらうための歩行マシンなどを設置しています。

また、体力測定用として体脂肪、筋肉の量を測るための体組成計や血圧計なども設置しています。

《健康サポートルーム輝（かがやき）》

所在地：〒191-0011
日野市日野本町 1-6-2
日野市生活・保健センター内

問合せ先：日野市健康福祉部健康課
042-581-4111（直通）
e-mail：kenkou@city.hino.lg.jp

