厚木市老人福祉センター寿荘トレーニング室利用の手引き

１　開室時間

午前10時から午後３時（正午から午後１時までの間を除く。）

２　利用対象者

(1) 市内に住所を有する60歳以上の方

(2) 身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳（自立支援医療受給者証含む）の交付を受けている市内に住所を有する40歳以上の方

３　利用者登録

トレーニング室を利用するためには、次の利用者登録が必要です。

(1) 場所　厚木市老人福祉センター寿荘６階トレーニング室

(2) 時間　平日・土曜・祝日（日曜日を除く）午前10時15分から午後２時45分まで（正午から午後１時45分までの間を除く。）

(3) 期日　毎年５月25日から（登録証の有効期間は毎年５月末まで）

(4) 持物　本人確認ができる書類（運転免許証、健康保険証、身体障害者手帳等）

(5) 方法　トレーニング室にある利用者登録申請書と裏面の健康調査票に必要事項を記入し、指導員の確認を受けてください。確認を受けたら、指導員から利用者登録証をお受け取りください。

４　利用予約

トレーニング室を利用するためには、利用予約が必要です。

(1) 受付時間は、午前10時15分から午後２時45分まで（正午から午後１時45分までの間を除く。）

(2) 利用予約は、利用希望日の２週間前から受け付け、１週間のうちに利用予約ができる回数は３回までとします（当日利用を除く）。

(3) 当日利用は、予約に空きがあればＢコースのみ可能です。当日のＡコース（午前10時～午前11時30分）の時間内に予約をお願いします。

５　利用方法

利用当日トレーニング室に利用者登録証を提示し、体温、血圧、脈拍を計測してください。ただし、健康状態により利用不適切との判断を受けた利用者は、利用することができません。

指導員によるウォーミングアップとクールダウン（各15分程度）を行ってからトレーニングを行ってください。

裏面へ

６　利用時間等

コース	利用時間（午前コース）	コース	利用時間（午後コース）
A	10:00　～　11：30	B	13：30　～　15：00

※各コースとも利用定員は10人となります。

７　休室日

休室日は、原則として水曜日・日曜日・保守点検日となります。
詳細は、休室日カレンダーを御確認ください。
※大型台風の襲来が予想される場合などは、臨時休室する場合がありますので予めご了承ください。

８　遵守事項

(1) 室内では指導員の指示に従うとともに、秩序を乱さないようにしてください。
(2) 土足での入場はできませんので、室内専用シューズを持参してください。
(3) 子供を同伴しての利用はできません。
(4) 体調が良好でないと感じる場合は、利用を控えてください。また、運動中気分が悪くなった場合は、必ず指導員に申し出て指導員の指示に従ってください。
(5) 着替えは、６階ロッカー室を御利用ください。
(6) キャンセルの場合は、必ず前日までに御連絡ください。

お問い合わせ先

寿荘トレーニング室　　電話　２２５－２９２０
健康長寿推進課 健康医療係　電話　２２５－２１７４