

## ママ・パパの憩いの場 「子育てサロンあゆみ」

多世代・多機能型スペースでは、乳幼児を子育て中の保護者が気軽に集い、子育てに関する情報交換や親同士のつながりを作るための交流の場「子育てサロンあゆみ」を開設しています。

同サロンでは、スタッフや参加者同士でおしゃべりを楽しんだり、子育てが家庭ならではの悩みなどを共有し、子育てに対する悩みを解消することができます。

今後、親子で楽しめるさまざまなイベントも開催されますので、ぜひご利用ください。



- 開設日  
毎週火～金曜日（祝日を除きます）
  - 場所  
休憩室（総合保健福祉センター内）
  - 開設時間  
午前10時～午後4時
  - お問い合わせ先  
子育てサロンあゆみ
- ☎096-235-8712



- 甲佐町フィットネスセンター利用案内**
- 利用時間  
午前10時～午後9時（日曜日および祝日は、午後7時まで）
  - 休館日  
毎週月曜日および年末年始（12月29日～1月3日）
  - 利用料金  
・町内居住者および町内勤務者  
1回200円（2時間）  
1か月券3,000円  
・町外居住者  
1回300円（2時間）  
1か月券4,500円
  - 場所  
町総合保健福祉センター内（豊内619番地）

## 気軽に楽しく健康づくりをしませんか？

### あゆみにフィットネスセンターがオープン



町民の健康増進や疾病の予防のため、町総合保健福祉センター「鮎緑」に「甲佐町フィットネスセンター」が開設されました。運動機器を使ったトレーニングや常駐スタッフが行う集団プログラムなど、自分に合った運動ができます。これからの健康づくりのきっかけとして、ぜひ利用してみませんか。



「鮎緑」に甲佐町フィットネスセンターが開設されました。4月4日（火）町総合保健福祉センターで、「甲佐町フィットネスセンター」の開所式が行われました。同センターは、町民の健康増進や疾病の予防、保健衛生の向上および福祉活動を推進し、高齢者をはじめとしたすべての人のやすらぎの場を提供するために町が設置し、株式会社健康支援研究所が運営。施設内には、ランニングマシンなどのトレーニング機器や身体の筋肉量や水分量などを分析できる体組成計が設置され、常駐する同研究所スタッフから機器の使い方や効果的なトレーニング方法などを丁寧にアドバイスしてもらえますので、気軽に運動を始めることができます。

### 自分に合った運動やエクササイズで楽しく健康づくり

1日1～3回にわたり同研究所のスタッフが行う集団プログラムでは、さまざまな運動教室を開催します。

脳トレ・ランニングや音楽体操などを行う「うきうき体操」や体の筋肉をゆっくりと伸ばす「ストレッチ」教室など、運動負荷の違う教室を選ぶことができるので、高齢者の方や運動を始めたばかりの方、しっかりと運動したい方など、自分に合ったプログラムに参加することができます。

同センターの利用ごとにポイントが付与される「陽気カード」は、50ポイント貯めると、町内の協力店で1,000円分のお買物券として利用することができ、また協力店で提示するとお得な特典も受けられます。健康づくりに取り組みながら、新たなコミュニケーションづくりもできる「甲佐町フィットネスセンター」を皆さんも利用してみませんか。

### ▼お問い合わせ先

- ・甲佐町フィットネスセンター  
☎096-235-8712
- ・町総合保健福祉センター  
☎096-235-8711