

健康体操ルーム ご利用の皆さまへ

当施設は、市民の健康増進・保健福祉の向上を図るための「健康増進施設」です。
健康づくりを目的とした身体活動であれば、利用できます。

利用前に

- ◆ 営利目的や競技・大会などのための練習には利用できません。
- ◆ 貸切りや予約しての利用はできません。
- ◆ 運動教室の準備・撤去作業中は利用できません。(別紙の週間日程表をご確認ください。)

利用するには

当てはまる場合は
安全のため利用を
お控えください。

- 治療・服薬中で主治医に運動の可否を確認していない方
- 安静時の血圧が 180/110mmHg・脈拍 100 拍/分を超えている方
血圧が 160/100mmHg 以上の方は激しい運動は控えてください。
- 体調の悪い方（睡眠不足・風邪気味・二日酔い・頭痛など）
- 感染症の疑いがある方
- 酒気を帯びた方・食事前の方・空腹状態の方
- その他運動により悪化する病気やけがをしている方

ルーム内では

- 床が傷つくおそれのある履物（ヒールのある靴など）は使用しない
- 器物破損のおそれのある行為や器具（ボールなど）は使用しない
- お香やアロマなどは使用しない
- 火気厳禁・電源使用不可

— 利用後は —

モップで清掃

音響設備の設定を元に戻す

照明を消す

一、中学生以下のご利用について

小学生以下	保護者（20 歳以上）の同伴が必要（保護者 1 人につき 2 人まで）
中学生	午後 5 時以降は保護者の同伴が必要

保護者の方は、危険な行為をしたり、他の方の迷惑にならないよう、責任を持って見守ってください。