

R7 年度

カラダを鍛えて若返り!!

トレーニングマシン

定期指導

4月スタート

定期指導料 無料

施設利用料は各施設にお問合わせください

トレーニングするとどうなるの？

こんな方におすすめ!

マシンを使って体の筋肉
をトレーニング!

体が動かしやすくなり
日常生活がラクに!

筋力がアップすることで
代謝がよくなります!

- 運動不足の方
- 体型が気になる方
- 運動を始めたいけど、
何をしたらいいかわからない方
- これからも元気でいたい方



実施会場は
裏面へ!!



トレーナーがていねいに
指導します!!
初めての方大歓迎♪

【お問合わせ】

三次市健康推進課

TEL: (0824)-62-6257 FAX: (0824)-62-6382

E-mail: kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp



NO.	施設名	施設開館時間	定期指導日程
①	君田生涯学習センター トレーニングルーム 三次市君田町東入君 644 番地 8 0824-53-2759	8:30~22:00	毎月第1・2・3(木) 13:00~14:30
②	布野保健福祉センター 2階トレーニング室 三次市布野町上布野 1093 番地 1 0824-54-2880	9:00~22:00	毎月第1・2・3(月) 10:00~11:30
③	文化センターさくぎ トレーニング室 三次市作木町下作木 905 番地 2 0824-55-2115	火~金 9:00~19:00 (受付は 18 時まで) 土日祝 13:00~17:00 (受付は 16 時まで) 定休日:月曜日	毎月第2・4(水) 13:00~14:30
④	三次西健康づくりセンター 三次市日下町 143 番地 1 (旧三次西小学校) 0824-65-0321	8:30~22:00	毎週(金) 9:00~10:30
⑤	三次市福祉保健センター 3階 健康増進室 三次市十日市東三丁目 14 番 1 号 0824-62-6357	8:30~22:00	毎週(水) 8:30~10:00 毎週(木) 13:00~14:30
⑥	みわ保健センター 三次市三和町敷名 11456 番地 5 0824-52-7120	10:00~19:30 定休日:水曜日・日曜日	毎週(月) 13:30~15:00 毎週(金) 13:30~15:00
⑦	田幸健康増進施設 いきいきランド田幸 三次市大田幸町 1502 番 0824-66-1162	月・水・金 9:00~16:00 水・土 19:00~21:00	毎週(水) 13:00~14:30 毎週(金) 9:30~11:00
⑧	吉舎保健センター 三次市吉舎町吉舎 723 番地 1 0824-43-3301	月~金 8:30~17:00 (祝日を除く)	毎週(水) 9:00~10:30
⑨	三次市甲奴健康づくり センター ゆげんき 三次市甲奴町西野 592 番地 0847-67-5019	10:00~21:00 定休日:月曜日(祝日の場合は、 その後の直近の休日以外の日)	指導をご希望の方は、事前に ゆげんきへお問い合わせください。

1. 定期指導料: 無料

施設利用料については、各施設にお問い合わせください。

2. 利用対象者: 中学生以上 (ただし、中高生は保護者または指導者同伴のみ利用可能)

三次市甲奴健康づくりセンターゆげんきは、中学生以上であれば同伴なしでも利用可能

お盆期間 (8/12~8/16)・年末年始 (12/29~1/3)・祝日・施設閉所日は、指導者による定期指導は行っていません。
また、天候や点検等の都合により休止する場合があります。