

令和8年度

トレーニングマシン 定期指導

これからの 毎日へ 健康生活



指導料
無料※

こんなお悩み
ありませんか？

- ✓ 最近体型が気になる
- ✓ 最近運動不足を感じている
- ✓ 運動を始めたけれど
何をしたらいいかわからない
- ✓ 重い買い物袋を持つのが大変
になってきた
- ✓ 自己流の運動で膝や腰を痛め
たことがある

マシンを使ってトレーニング！

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！

※施設利用料は各施設にお問合わせください

トレーナーが丁寧に指導します！

初めての方も安心！運動不足でも大丈夫！

まずは一度、見学や体験から
お気軽にどうぞ♪



【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



北部エリア

君田生涯学習センター トレーニングルーム

住 所：君田町東入君644番地8
指導日：毎月第1・2・3(木)
13：00～14：30
開館時間：8：30～22：00
電話番号：0824-53-2759

布野保健福祉センター 2階トレーニング室

住 所：布野町上布野1093番地1
指導日：毎月第1・3(月)
9：30～11：00
開館時間：9：00～17：00（土日休み）
電話番号：0824-54-2880
※指導日が祝日と重なる月は
第2・4(月)に変更

文化センターさくぎ トレーニング室

住 所：作木町下作木905番地2
指導日：毎月第2(火)
9：30～11：00
開館時間：火～金 9：00～19：00
土日祝 13：00～17：00
電話番号：0824-55-2115
※指導日が祝日と重なる月は第1(火)に変更

中央エリア

三次市福祉保健センター 3階 健康増進室

住 所：十日市東三丁目14番1号
指導日：毎週(水) 8：30～10：00
毎週(木) 13：00～14：30
開館時間：8：30～22：00
電話番号：0824-62-6357

三次西健康づくりセンター

住 所：日下町143番地1
(旧三次西小学校)
指導日：毎週(金) 9：00～10：30
開館時間：8：30～22：00
電話番号：0824-65-0321

田幸健康増進施設 いきいきランド田幸

住 所：大田幸町1502番
指導日：毎週(水) 13：00～14：30
毎週(金) 9：30～11：00
開館時間：月水金 9：00～16：00
水土 19：00～21：00
電話番号：0824-66-1162

南部エリア

みわ保健センター

住 所：三和町敷名11456番地5
指導日：毎週(月) 13：30～15：00
毎週(金) 13：30～15：00
開館時間：10：00～19：30
定休日：水曜日・日曜日
電話番号：0824-52-7120

吉舎保健センター

住 所：吉舎町吉舎723番地1
指導日：毎週(水) 9：00～10：30
開館時間：月～金 8：30～17：00
(祝日を除く)
電話番号：0824-43-3301

三次市甲奴健康づくりセンター ゆげんき

住 所：甲奴町西野592番地
指導日：事前にゆげんきへ
お問合わせください。
開館時間：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)
電話番号：0847-67-5019

1. 定期指導料：無料

施設利用料については、各施設にお問合わせください。

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おりません。
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。