

トレーニングルームをご利用のみなさまへ

いつもご利用ありがとうございます。
令和5年4月からの運営方法については、以下のとおりとなります。
今後とも、施設のご利用をお願いいたします。

NEW

○ヘルスチェックday in 西部市民センタートレーニングルーム

- ・新たに年2回程度、簡易健康チェック※として、青森市立浪岡病院の「モビリティを活用した予防サービス」を**無料**で実施します。ご希望の方は、お気軽にご利用ください。



※簡易健康チェック内容（肥満度、推定野菜摂取量、栄養・虚弱状態、血圧、握力、筋肉量・運動機能、身長・体重、歩行速度、認知機能）

○生活指導・栄養指導

- ・ご希望の方は、電話及び元気プラザ1階窓口で予約をしてください。

※引き続き健康づくり推進課職員が対応（保健師・管理栄養士）

予約先 017-718-2942（成人保健チーム）

受付時間 平日 8:30~18:00

※なお、体力測定・運動プログラムの作成を希望される方には、青森県スポーツ科学センターのサービスを情報提供予定です。後日、詳細をお知らせします。

○トレーニングマシンの利用

- ・標準的な運動メニューを紹介したリーフレットを配置します。
- ・トレーニングマシンを安全にご利用いただくため、使い方の相談や注意事項の説明などご不明な点がある場合は、受付にご相談ください。

○施設使用料について

- ・令和4年度中に受けた免除分が残っている方は、有効期限内にご利用ください。
- ・お得な回数券（11枚綴り）は、引き続きお買い求めいただけます。
- ・使用料及び減免について、変更はありません。



お問合せ先

健康づくり推進課 健康管理チーム TEL 017-718-2909