

日頃の運動不足を効果的に解消しましょう。！！

## トレーニングマシン利用案内について

島牧村社協ではこのほど、ウォーキングマシン1基、トレーニングマシン1基を設置しました。

体力を付けたい方、健康維持・増進のため、ぜひご利用下さい。

### ◎利用方法

- ①年齢に関係なく、ご利用は無料です。
- ②利用する場合は、社協窓口で受付して下さい。
  - ・場 所：島牧村総合福祉医療センター
  - ・利用日：月曜日から金曜日まで（土・日曜日、祝祭日は休み）
  - ・利用時間：9時～5時まで
- ③利用券を発行しますので、1回利用毎にスタンプを受けて下さい。4スタンプで「しままき健康づくり応援事業」のポイント1Pを付与します。
- ④患者バスを利用できます。（帰りの出発まで1時間20分余りあります。）汗が出たら65歳以上の方は入浴サービスをご利用できます。
- ⑤持ち物：運動靴、汗拭きタオル等

