

健康チェックコーナー利用規定

- ・利用時間は月曜日から木曜日の午前9時から午後5時まで（受付：午前8時30分から午後4時30分まで）、金曜日は午前9時から午後8時まで（受付：午前8時30分から午後7時30分まで）利用できます。
※土・日・祝日及び年末年始は利用できません。
- ・健康チェックコーナーの利用前には事務所で登録してください。また、年度ごとに更新登録が必要です。
- ・利用中に生じた事故及び盗難等については一切責任を負えませんので、利用者の責任において対応してください。
- ・当センターは禁煙及びお茶・水以外の飲食は禁止です。
- ・機器を利用するときは、土足厳禁です。
- ・小学生以下の機器の利用は禁止します。また、中学生は登録時保護者の同伴が必要です。
- ・機器は10分交代で譲り合ってください。各運動機器（エアロバイク・トータルボディ・エリプティカルウォーカー・振動マシン・エアフットマッサージャー）には、予約票があります。1人1機器1回まで予約できますので、予約票に登録番号を記入してください。予約が入っている場合は、利用も1人1回でお願いします。
- ・運動を始める前に必ず体調チェックと血圧測定・ストレッチを行ってください。
- ・医師より運動を禁じられている方は、運動機器の利用はご遠慮ください。
- ・ご自分の体力に合わせ、無理な運動はしないでください。
- ・平成30年度に特定健診・後期高齢者医療健康診査・人間ドックなどの健診を受けられた方は、健診結果（写し）を提出してください。提出いただいた健診結果は、健康チェックコーナーが利用者の健康づくりに役立っているかの参考にさせていただきますので、同意いただける方は登録票に署名をお願いします。
- ・健康管理のために、健診を受けていない40歳以上の方は、平成31年度中に受けてください。
- ・健康増進室は、団体利用がない場合は、筋トレ・ストレッチ・ウォーキングに利用していただくこともできます。半面しか空いていない場合、ウォーキングの利用はお控えください。また、午前8時30分から9時まで、夜間については更衣室のみの利用となります。

～皆様が快適に施設をご利用いただけますよう、ご協力をお願いします。～