

機器の一部が新しくなりました！ 総合体育館トレーニングルーム

問い合わせ 生涯学習課 ☎6677

総合体育館トレーニングルームのランニングマシン2台とエアロバイク2台が新しくなりました。

そのほかにもウェイトトレーニングマシンが各種あります。体力向上やダイエットに、ぜひご利用ください。

とき

9時～21時30分(日曜日は9時～16時30分)

対象

15歳(高校生)以上の方



※ トレーニングルームを初めて利用するときは、講習会(1回2時間)の受講が必要です。

料金

・市内の方(市内勤務・通学を含む)
1時間 100円
・市外の方
1時間 150円
・市内在住65歳以上の方、身体障害者手帳などの所持者および介助者
無料



トレーニング講習会

とき

・毎月第1・3土曜日
16時～18時
・毎月第2火曜日
19時～21時

ところ 総合体育館

対象

15歳(高校生)以上の方

講師 藤原照久さん(スポーツトレーナー)ほか

定員 15人(申込順)

持参品 屋内専用シューズ、トレーニングウェア

申し込み 前日までに総合市民会館へ。

※ 旧トレーニング利用証(白)をお持ちの方も、更新のため、1時間の講習が必要です。



60歳以上で軽い

運動がしたい方へ

総合市民会館1階老人福祉センターに機能回復訓練室があります。エアロバイクやリハビリウォーカーなど、軽い運動ができる機器を設置しています。また、マッサージチェアや体組織計もありますので、ぜひご利用ください。

とき 9時～16時

※ はじめて利用する場合は総合受付まで。



「考えよう相手の気持ち未来へつなげよう違いを認め合う心」
**8月は
人権強調月間です**

問い合わせ

自治振興課 ☎2145

人権とは、人が人として幸せに生きるために、全ての人が生まれながらに持っている基本的な権利です。

今年度は「考えよう相手の気持ち未来へつなげよう違いを認め合う心」を啓発活動のスローガンに掲げ、全国一斉に取り組みが展開されます
みんなで築こう人権の世紀

2度にわたる世界大戦を経て、人権の尊重こそが平和の基礎であるということが共通認識となり、恒久平和の願いを込めて、21世紀は「人権の世紀」と言われています。

しかしながら、いまだに生命・身体の安全に関わる事象や不当な差別などの人権侵害が存在しています。

2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向けて、民族・国籍の違いや障害の有無など、各人が持つさまざまな違いを超えて認め合う心を育み、誰もが安心して生活できる社会を築いていかなければなりません。