

# 【軽運動室のご利用について】

利用時間 9:00~17:00

対象者：函館市在住60歳以上で高齢者コーナーに登録のある方

●フィットネスバイク

●ウォーキングマシン

●ストレッチマットやダンベル

- ①上記の健康機器2台と、ストレッチやダンベルのご利用で入室は最大3名までです。
- ②必ず運動靴に履き替えて、動きやすい服装で行ってください。
- ③受付でタイマーをお渡ししますので、30分間にセットしてご利用ください。終了後、受付にご返却ください。次の方は時間になりましたら受付でタイマー受け取ってご利用ください。
- ④お待ちの方がいらっしゃる場合は30分間で交替をお願いします。（お待ちの方がいらっしゃらない場合は、ご利用時間の指定はございません。）
- ⑤入室の際、順番表にご記入ください。順番の時間になってもいらっしゃらない場合、次の方に入っていただきます。
- ⑥出入口の扉は常時開放、室内の窓は常時閉鎖でご利用ください。
- ⑦軽運動室内3名入室の場合は、健康機器の使用時間や順番等はお声をかけ合って、譲り合ってご利用ください。
- ⑧インストラクターはおりません。
- ⑨職員が付き添いとしての入室はいたしません。（緊急時や巡回、質問等での入室有）
- ⑩営利目的での利用はできません。
- ⑪付き添いが必要な方は、1名まで入室できます。付き添いの方は、運動機器のご利用はご遠慮ください。
- ⑫休憩や水分補給は小まめをお願いします。
- ⑬怪我などの危険性があるため、過度な運動はおやめください。
- ⑭故障につながらないよう健康機器は通常の使用をしてください。
- ⑮万が一体調不良になった場合は、大至急職員にお申し出ください。
- ⑯手回り品、貴重品は、ご自身で管理をお願いします。紛失やトラブル等につきましては、一切の責任を負いかねますので、予めご了承をお願いします。

お問合わせは、  
2階 高齢者コーナー  
受付または、お電話で  
お願いいたします

直通☎

0138-86-6827