

けんぞう通信

**開館時間** 温水プール：午前9時30分～午後9時  
トレーニングルーム：午前9時～午後9時

〇〇券とは

★回数券：10回分の料金前払いで11回利用できます！有効期限は無いので、頻りに利用しない方にお勧めです。

★定期券：購入から1ヶ月間利用し放題の券です。プール用とトレーニングルーム用は別々ですが、両方で使用できる併用定期券（高校生以上から購入可）もあります。

※詳しくは健康増進センターに直接お問い合わせください。

**平成22年 3月 カレンダー**

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**チェストプレス**

背中をシートにくっつけ、ハンドルを持って前に押す運動とゆっくり手前に引く運動ができます。胸や肩、背中の筋肉を強化し、姿勢を保持する筋肉の強化もすることができます。

**休館日：3月14日** (毎月第2日曜日)

《お問い合わせ先》ロータリープラザ6階  
嘉手納町健康増進センター  
電話：**956-1230**

平成22年4月号

けんぞう通信

**開館時間** 温水プール：午前9時30分～午後9時  
トレーニングルーム：午前9時～午後9時

**4月になりました！新たに平成22年度の始まりです♪**  
健康増進センターも平成20年5月のオープンから約2年が経ちました！今まで第2日曜日は毎月閉館していましたが、4月からは営業することになりました!!その他にも変わるところがありますので、詳しくは別でお知らせします。  
お問い合わせは下記連絡先によろしくお願いします。

《お問い合わせ先》 嘉手納町健康増進センター  
ロータリープラザ6階 電話：**956-1230**

**平成22年 4月 カレンダー**

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

平成22年5月号

けんぞう通信

**開館時間** 平日：午前9時30分～午後9時  
土日祝祭日：午前10時～午後6時

悪い例(男性)

5月といえばゴールデンウィーク♪ご家族と一緒に遊びに来て下さい！プールの利用にはルールがありますのでご注意下さい。中学生以下は平日の午後5時以降や土日祝祭日は保護者同伴入水でないと利用できません。平日の午後5時までなら4年生以上は友達同士でも入れますよ。

良い例(女性)

**平成22年5月 カレンダー**

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

《お問い合わせ先》 嘉手納町健康増進センター  
ロータリープラザ6階 電話：**956-1230**