

印西市健康づくりセンター利用の手引き

健康づくりセンターは、広く皆さんの健康増進に役立てていただく施設です。
施設を安全・快適にご利用いただくため、本手引きの内容をご理解いただき、スタッフの指示に従ってご利用ください。

【利用案内】

【受付時間】 9:00 ～ 16:00

【利用時間】 トレーニングルーム・リラクゼーションルーム
 火～金曜日 9:00 ～ 16:45 17:00 退館
 土～日曜日 9:00 ～ 16:30 16:45 退館

流水バスルーム

火曜日 10:00 ～ 16:30
 水～日曜日 9:30 ～ 16:30

【休館日】 月曜日、祝日、年末年始、メンテナンス日
 その他都合により開館できない日
 (トレーニングルーム横の掲示板等でお知らせします)

【利用資格】 15歳以上(中学生を除く)

【使用料】

		利用区分		使用料
定期利用	3か月	一般	市内	10,280円
			市外	20,560円
		学生及び65歳以上	市内	3,080円
			市外	6,160円
時間利用	3時間	一般	市内	410円
			市外	820円
		学生及び65歳以上	市内	200円
			市外	400円
ウエルネスシステムキー				1,080円

【利用に際して】

- ・健康づくりセンターの利用には、ウェルネスシステムキー（1,080円）の購入が必要です。
- ・施設利用時には必ずキーを持参してください。キーを紛失・破損した場合には、再度購入していただきます。
- ・来館の際は、受付でキーを提示し、チェックインをしてください。忘れた方は、受付にお申し出ください。（貸出し有り）
- ・トレーニング前には入口の自動血圧計で必ず血圧・脈拍を測り、用紙に記入しスタッフに提出してください。
- ・退館される際は、ウェルネスエキスパート（トレーニングルーム入口）でチェックアウトをしてください。
- ・体調の悪い方、酒気を帯びた方の利用はお断りします。
- ・ご利用中の事故については、応急処置以外は致しかねます。
- ・混雑時には入場制限をさせていただく場合があります。予めご了承ください。
- ・紛失・盗難に関しての責任は、当センターでは負いかねます。ロッカーをご利用ください。
- ・飲み物を持ち込む際は、水筒・ペットボトル等、フタ付きの容器をご利用ください。
- ・携帯電話については、マナーモードに設定の上、健康づくりセンター内での通話をご遠慮ください。

<トレーニングルーム>

- ・トレーニングルーム内ではトレーニングウェア・室内シューズを着用してください。
- ・運動中も、水分補給をしましょう。
- ・マシンに座ったままの休憩は、ご遠慮ください。
- ・マシンのグリップ・背もたれ等使用後は元の状態に戻し、汗等は備え付けのタオルで拭いてください。

<流水バスルーム>

- ・初めて流水バスを利用する際には、使い方をご説明いたしますので、スタッフにお声がけください。
- ・ご利用になる前には、必ずシャワーを浴びてください。
- ・室内は滑りやすくなっておりますので、ご注意ください。
- ・流水バスルームでは必ず水着を着用してください。
- ・室内では履物はお脱ぎください。（フローミルでのアクアシューズのご使用は可能です）
- ・退室される際には、タオルで身体の水気をよく拭き取り更衣室へお戻りください。床が濡れないようにご協力をお願いいたします。
- ・化粧をしたままの利用はご遠慮ください。

- ・水分は十分に補給してください。なお、お飲みになる場合は、棚の周辺もしくはベンチでお願いいたします。
- ・流水バスルーム内のシャワーでは、石鹸・シャンプー等のご使用はおやめください。
- ・サウナ入室の際は、身体の水気を拭き取ってからお入りください。
- ・サウナでは、ご自分の身体の下に、備え付けのマットか持参したタオルを必ず敷いてください。

<更衣室>

- ・入室の際には、履物をお脱ぎください。
- ・ロッカーはコイン返却式(100円)です。お帰りの際、取り忘れにご注意ください。
- ・ロッカーは必ず鍵を締め、ロッカーキーは常時携帯ください。
- ・キーのかけ忘れや放置は、紛失・盗難等の原因になりますのでご注意ください。

<リラクゼーションルーム>

- ・混雑時には、マッサージ機器の利用時間を制限させていただきます。
- ・汗をかいた服装での利用は、お控えください。
- ・荷物等でのマッサージチェアの場所取りは、ご遠慮ください。
- ・マッサージチェアをご利用の際は、シューズを脱いでください。

<体力測定、プログラム相談・体組成測定>

- ・体力測定、プログラム相談、体組成測定を希望する方は、受付でご予約ください。
(無料)
- ・プログラム相談では、身体状態の確認を行い、現状に合った運動プログラムを作成します。
- ・体力測定では体重・体脂肪・持久力・筋力・敏捷性・平衡性・柔軟性等を測定します。定期的に測定することで、健康状態や体力の変化を確認することができます。

<健康チェック>

- ・医師の問診や心電図検査などを行います。

実施日：月1回実施（要予約）

時 間：13時30分から開始（1時間半程度）

手数料：2,000円

内 容：医師の問診、心電図検査、骨密度測定、体組成測定、結果説明

【利用を中断された場合】

・6か月間利用がなかった65才以上の方には、利用を再開される際に「健康状況確認表」の記入をお願いします。該当項目がある場合には「プログラム相談」の利用をお願いします。

また、入院治療等、身体状況が大きく変化した際にも、安全に運動を再開させるために「プログラム相談」をご利用ください。

(必要に応じて、「健康チェック」の利用をお願いする場合があります。)

・最終利用日より5年以上の期間利用がなかった方の利用再開は、新規利用扱いとなります。「利用者講習会」からの利用をお願いします。

不明な点は、スタッフにお問い合わせください。

印西市健康づくりセンター 電話 0476-80-3900 (直通)