

## ご利用について

### 【利用できる方】

高校生以上で健康づくりを目的として、運動される方。

### 【利用料金】

(券売機利用) ★券売機よりご購入ください

利用方法	一般(65歳以上又・障害者の方)
1回券	500円(300円)
回数券	2,500円(1,500円)

(会員) ★コーナー内受付でお申し込みください。

入会月		一般(65歳以上・障害者の方)
前期	後期	
4月～	10月～	12,000円(7,200円)
5月～	11月～	10,000円(6,000円)
6月～	12月～	8,000円(4,800円)
7月～	1月～	6,000円(3,600円)
8月～	2月～	4,000円(2,400円)
9月～	3月～	2,000円(1,200円)

(R7.4.1 現在)

- 前期会員期限：入会した年度の9月30日まで
- 後期会員期限：入会した年度の3月31日まで

※回数券及び会員カードは全てのふれあいセンターでご利用いただけます。

※65歳以上の方又は障害者の方は割引料金でご利用いただけます。初回ご利用時に証明書(運転免許証・健康保険証・障害者手帳等)を提示してください。

※会員制度は利用に際して優遇または優先を保証するものではありません。

### 【運動相談について】

専門の指導員による運動相談の時間を設けております。相談時間中にお尋ねください。

### 【利用できる時間】

各ふれあいセンターで利用できる時間・運動相談日時が異なります。北ふれあいセンターの利用時間・運動相談時間は以下の通りです。

### 【北ふれあいセンター利用時間と運動相談】

	午前 10:00～ 12:00	休室 12:00～ 13:00	午後 13:00～ 17:00	夜間 17:00～ 20:30
月				
火	運動相談 10:00～ 12:00		運動相談 13:30～ 14:30	
水				
木				運動相談 18:30～ 19:30
金				
土				
日				

※上表中の  はご利用いただけません。

※毎月第3土曜日は全センター休館日のためご利用いただけません。

※その他、設備整備・行事等により臨時にご利用いただけない場合がございます。

### 【主なトレーニング機器のご紹介】

(有酸素系)

ランニングマシン・コードレスバイク・リカンベントバイク

(ウエイト式マシン)

チェストプレス・レッグプレス・ラットプルダウン・アダクション

& アブダクション・レッグエクステンション・ダンベルなど

※センターにより種類や台数は異なります。詳しい種類

や台数は各センターHPをご覧ください。



## ご利用について

- 医師等から運動を禁じられている方のご利用できません。
- 酒気を帯びた方はご利用できません。
- お子様連れのご利用は危険ですので遠慮ください。
- メディカルチェック（医学的健康診断）は行っておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとご利用ください。万一の場合、一切責任を負いかねます。
- 医師等から運動制限がある方は、主治医と相談の上、ご利用ください。
- 当日の体調が優れない場合や運動中に体調の異常を感じた場合のご利用はお控えください。
- 会員カード及び券売機利用カードは本人以外の使用はできません。
- 原則として、利用料の返金はできません。ただし、会員で長期入院等のやむをえない事情により継続が不可能な場合はお申し出ください。
- 運動に適した服装でご利用ください。※スカートはご遠慮ください。
- 運動靴（土や小石のついていないもの）をご使用ください。※特別な場合を除いては、サンダルなどでのご利用はご遠慮ください。
- タオルや着替えをお持ちください。※レンタル用品はございません。
- 貴重品は各自で管理してください。貴重品等の紛失・盗難については一切責任を負いかねます。※更衣室に鍵付きのロッカーがありますので必ず鍵をかけ、鍵は各自で管理してください。
- コーナー内での飲食（指定場所で水分補給のための飲用は除く）・喫煙はご遠慮ください。
- コーナー内での携帯電話のご使用は他の利用者の迷惑となりますので遠慮ください。※受付カウンターでのお預かりもいたしかねます。
- 駐車場には限りがありますので、利用出来ない場合があります。
- 機器の台数には限りがありますので譲り合ってください。
- 機器利用後は、各自備えつけのタオルで機器や床の汚れ（汗等）をふき取ってください。
- 正しい方法で機器を使用してください。※使用方法がわからない場合は、受付職員にお尋ねください。
- 機器の無理な重量設定や乱暴なご使用はご遠慮ください。
- 時間制限のある機器については、必ず時間を守ってご利用ください。
- コーナーの管理運営に支障をきたす方は退出していただく場合があります。

## 各ふれあいセンター

### 岡山ふれあいセンター

〒702-8002

岡山市中区桑野 715-2

TEL：086-274-5151 FAX：086-274-5100

Eメール：o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

### 西大寺ふれあいセンター

〒704-8116

岡山市東区西大寺中 2-16-33

TEL：086-944-1800 FAX：086-944-1801

Eメール：s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

### 北ふれあいセンター

〒700-0071

岡山市北区谷万成二丁目 6-33

TEL：086-251-6500 FAX：086-251-6501

Eメール：k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

### 西ふれあいセンター

〒701-0205

岡山市南区妹尾 880-1

TEL：086-281-9611 FAX：086-281-9612

Eメール：n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

### 南ふれあいセンター

〒702-8021

岡山市南区福田 690-1

TEL：086-261-7001 FAX：086-261-7025

Eメール：m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

### 公社ホームページ

[岡山市ふれあい公社](#)で検索してください



## 公益財団法人

## 岡山市ふれあい公社

## 北ふれあいセンター

## アスレチックコーナー

ふれあいセンターでは、皆様の健康づくりの場として、アスレチックコーナーを開設しております。利用方法をよくお確かめのうえ、気持ちよい汗を流しましょう。