

ゆめドームうえの

ダイエット ストレス解消 運動不足解消

# トレーニング室

## ★ご利用について★

### 【登録講習会】

初めてご利用される方を対象に、施設利用方法、トレーニングマシンの使い方などを説明します。

※登録講習会を受講していない方は、施設を利用できません。

※講習会開始後の途中参加はできません。

必ず10分前までに受付を済ませてください。

【対象者】中学生以上の方

### 【利用時間】

午前9時～午後10時（火・土曜日は午後9時まで）

※ご利用は1回1人2時間となります。

※午後5時以降のご利用は、3日前までに予約が必要です。

（火・土曜日は除く）

### 【料金】

登録料：200円/年

（平成19年4月1日～平成20年3月31日）

利用料：300円（中学生・高校生は150円）

火・土曜日（午後1時～9時）400円

※登録講習会時は、登録料200円と講習会400円の両方が必要です。

### 【その他】

※トレーニング室、フィットネス教室への中学生未満のご入場はお断りいたします。



お得な回数券好評発売中！

11枚綴り 4,000円

お求めは『ゆめドームうえの』  
受付をお願いします。

※回数券の使用は、フィットネス  
教室ご利用時に限ります。



# フィットネス教室

## カリキュラム(4月～9月)

	火曜日	土曜日
13時	★エアロビクス	登録講習会
14時		★エアロビクス
15時	運動指導 ・相談	
16時		
17時		
18時	登録講習会	★体力測定 (第2週・第4週)
19時	★エアロビクス	★健康体操
20時		

※すべての教室は事故防止のため10分経過後の途中入場はできません。

### ★体力測定

(第2週・第4週土曜日)

簡単な10種目の測定により、中学生からご年配の方、競技者の方まで様々な方の体力を測定し、その結果をもとに指導者が分かりやすく説明します。

### ★エアロビクス

リズムカルな音楽に合わせた有酸素運動で心地よく汗を流しながら、心肺機能の向上や脂肪燃焼などに効果的です。

### ★健康体操

体をしっかり動かしたり、のばしたり、リラックスする事で、日常生活における健康や体力を身につけます。

### 運動指導・相談(随時)

午後1時から9時までの間、随時行っていますので、初心者の方でも安心してご利用いただけます。これから健康づくりを始めようと思っている、または今後の運動習慣のヒントを得たいと考えている方、どなたでも気軽にお尋ねください。

あなたに合った、健康でやすらぎのあるライフスタイルや体力向上に必要な運動と生活の知識をご紹介します。

※★印の教室の受講には予約が必要です。(先着順)

※予約は1週間前から可能です。キャンセルの時は、必ず事前に、ゆめドームうえのへご連絡下さい。

※カリキュラムの内容は、都合により変更する場合があります。

## 集団がん検診・若年者健診日程表【保存版】

\*今年度の集団がん検診・若年者健診のお知らせは、今回のみですので、来年3月まで保管してください。

検診日	場所	受付時間	がん検診の内容・費用					若年者健診	申込受付開始日	申し込み問い合わせ
			胃	大腸	子宮	乳	前立腺			
			1,000円	300円	1,100円	1,200円	400円			
7/6 (金)	青山公民館	9:00～11:00	●	●	●	●			6/7 (木)	青山支所青山保健センター ☎ 52-2280
7/7 (土)	ゆめぼりすセンター	9:00～11:00	●	●	●	●	●		6/8 (金)	本庁健康推進室 ☎ 22-9653
7/8 (日)	阿山保健福祉センター	9:00～11:00	●	●	●	●	●		6/11 (月)	阿山支所健康福祉課 ☎ 43-9711
7/15 (日)	いがまち保健福祉センター	9:00～11:00	●	●	●	●	●		6/20 (水)	伊賀支所健康福祉課 ☎ 45-1015
7/26 (木)	島ヶ原老人福祉センター	9:00～11:00	●	●		●			6/18 (月)	島ヶ原支所健康福祉課 ☎ 59-2163
7/31 (火)	市役所北庁舎第10会議室	9:00～11:00	●	●					6/29 (金)	本庁健康推進室 ☎ 22-9653
8/3 (金)	市役所北庁舎第10会議室	9:00～11:00			●	●			6/29 (金)	本庁健康推進室 ☎ 22-9653
		13:30～15:00				●				
8/19 (日)	大山田保健センター	9:00～11:00	●	●	●	●	●		7/19 (木)	大山田支所健康福祉課 ☎ 47-1151
9/15 (土)	青山保健センター	9:00～11:00	●	●	●	●	●	●	8/8 (水)	青山支所青山保健センター ☎ 52-2280
10/2 (火)	市役所北庁舎第11会議室	9:00～11:00	●	●			●		8/31 (金)	本庁健康推進室 ☎ 22-9653
10/13 (土)	阿山保健福祉センター	9:00～11:00	●	●	●	●	●		9/10 (月)	阿山支所健康福祉課 ☎ 43-9711
10/27 (土)	いがまち保健福祉センター	9:00～11:00	●	●	●	●	●		9/20 (木)	伊賀支所健康福祉課 ☎ 45-1015
11/10 (土)	大山田保健センター	9:00～11:00	●	●	●	●	●		10/10 (水)	大山田支所健康福祉課 ☎ 47-1151
11/13 (火)	市役所北庁舎第10会議室	9:00～11:00			●	●			10/12 (金)	本庁健康推進室 ☎ 22-9653
		13:30～15:00				●				
12/1 (土)	島ヶ原老人福祉センター	9:00～11:00	●	●		●	●	●	11/5 (月)	島ヶ原支所健康福祉課 ☎ 59-2163
12/6 (木)	阿山保健福祉センター	9:00～11:00	●	●	●	●	●		11/5 (月)	阿山支所健康福祉課 ☎ 43-9711
3/4 (火)	市役所北庁舎第10会議室	9:00～11:00			●	●			2/1 (金)	本庁健康推進室 ☎ 22-9653
		13:30～15:00				●				
3/7 (金)	市役所北庁舎第10会議室	9:00～11:00	●	●			●		2/1 (金)	本庁健康推進室 ☎ 22-9653

検診名	対象者	内容
胃がん	20歳以上の方	胃部X線撮影です。受診前日の夜10時以降の食事は控え、当日朝からは、飲料水、お茶、薬、タバコ、そのほか口から入るものは一切とらずにお越しください。なお、胃の手術を受けた方、妊娠している方は受診できません。
大腸がん	20歳以上の方	事前に容器をお渡ししますので、2日分の採便をしてお持ちください。
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸部細胞の採取と視診です。
乳がん	30歳以上の女性	乳がんの自己検診法の説明と乳房レントゲン撮影（マンモグラフィー）です。乳房をプラスチックの板で挟んで撮影する方法です（多少の痛みを伴います）。
前立腺がん	50歳以上の男性	血液検査です。
若年者健診	20～39歳の方	身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査、心電図、診察などを行います。

【費用の免除】①昭和13年3月31日以前に生まれた方②65歳以上の重度障害者で老人医療受給者証をお持ちの方③生活保護世帯の方は無料となります。

\*肺がん検診・結核健診については、本庁および各支所にお問い合わせください。

