

# げんきセンター南部 ご利用の流れ

## ① 入り口で手指消毒を行う



## ② 長机からスプレーボトルを取り、受付用紙に氏名等記入



\* 長机にスプレーボトルが無い場合は、利用定員に達していますので、別の時間にご利用いただくよう、ご協力をお願いします。

## ③ 血圧・脈拍測定



\* 最高血圧160mmHg以上、最低血圧100mmHg以上、脈拍100回以上、脈拍50拍以下のいずれか1項目でも該当する場合は本施設でのトレーニングは不可となります。

## ④ 受付用紙に、血圧・脈拍測定結果を記入し、スプレーボトルと同じ



番号の受付横壁面にあるポケットに4つ折で入れる

## ⑤ ストレッチ



## ⑥ 「エアロバイク・トレーニング機器等を使用してのトレーニング

\* エアロバイクは20分まで、筋力トレーニングは各機器100回までとしてください。



\* 各機器でのトレーニング終了後、スプレーボトルと、備えつけのティッシュでアルコール消毒を実施してください。

## ⑦ ストレッチ



## ⑧ 血圧・脈拍測定



## ⑨ 受付用紙に、血圧・脈拍測定結果を記入



\* スプレーボトルと同じ番号のクリアポケットに、受付用紙が入っています。

## ⑩ 利用料と受付用紙をケースに入れ、料金収受箱(ポスト)に投入

\* 町民で65歳未満の方、町民以外で町内にお勤めの方は、1回の利用料100円、もしくは回数券(1回分)を受付用紙と共に料金収受箱に投入してください。町民で65歳以上の方、障がい者手帳・精神保健福祉手帳・療育手帳をお持ちの方は利用料免除のため受付用紙をケースに入れずに、そのまま料金収受箱に投入してください。

なお、当施設は無人のためおつりは出ませんのでご注意ください。両替が必要な方は隣接施設「社会福祉協議会」まで(土日祝日対応不可)。

**当施設の利用において発生した疾病・怪我・事故・障がい等は全て自己の責任となりますのでご承知ください。**