

溝口分庁舎5階

みぞくちテラソ

フィットネス体験

毎月5名様限定

参加者募集



自走式マシンやトレーニングマシン



ストレッチ器具



カラオケルーム



セルフカフェ

「続けられるか心配」という方も、

まずは体験でお試してください！

★1か月に8回無料で利用可能

・20歳以上で伯耆町に住所がある方

・この体験の助成を受けたことがない方

肩こりなどがある方や運動が苦手な方は、ストレッチ器具で身体をほぐすだけでも体も心もスッキリ！

カラオケルームでお口周りも鍛えられます。

疲れたらセルフカフェでひとやすみ



持病がある方は、かかりつけ医にご相談のうえお申し込みください。

お問い合わせ

伯耆町役場 健康対策課
健康増進室 TEL 68-5536

電子申請は
こちらから➡





申請の流れ



電子申請

伯耆町ホームページまたはQRコードより電子申請する

役場から案内の手紙が届く

みぞくちテラソを利用する
※施設利用券はみぞくちテラソで受け取る

窓口申請

健康対策課窓口で利用申請する

施設利用券を受け取る

施設利用券を持参して、みぞくちテラソを利用する

いつでも申請していいの？
➡申請は利用したい月かその前月に受けつけます。

数か月に渡って利用していいの？
➡みぞくちテラソ施設利用券の有効期限は、利用希望月の月末までです。
※月をまたいでの利用はできません。

運動するだけでいいの？
➡利用のたびに体組成計での測定に協力していただきます。

