



# フィットネス体験 参加者募集



毎月  
5名様  
限定



実施期間 2023年4月～2024年3月

1か月に8回利用できて、利用料は**無料！！**

◎対象者 **20歳以上で伯耆町に住所のある方**

※高血圧、心疾患など持病がある方は、かかりつけ医にご相談のうえ、お申し込みください。

◎対象施設 **みぞくちテラソ**

◎内 容 **フィットネス体験**

お問い合わせ・お申込み先

伯耆町役場健康対策課 健康増進室

TEL **68-5536**

## 利用の条件

- ・20歳以上で伯耆町に住所のある方
- ・本施設の利用料助成を受けたことがない方
- ・利用のたびに、体重、体脂肪率および血圧の測定に協力していただける方

## 利用の手順

### ① 健康対策課で利用申請する。

窓口で、「みぞくちテラソ利用料助成申請書」に必要事項を記入し、利用申請を行う。



注意点:持病のある方は、事前にかかりつけ医に、運動の制限がないことを確認してください。

8枚つづりの「みぞくちテラソ施設利用券」を受け取る。

### ② みぞくちテラソを利用する。

「みぞくちテラソ施設利用券」を受付に提示し、施設を利用する。

- ※ プログラムに参加する場合は事前に予約が必要です。  
詳しくは、みぞくちテラソプログラムスケジュール表をご覧ください。

注意点:「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。)

