

毎月
5名様
限定



みぞくちテラソ (溝口分庁舎5階)

フィットネス体験 参加者募集



期間 2024年4月～2025年3月

1ヶ月に8回**無料**で利用できます

対象者 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

※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、お申込みください。



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がある方
- ・この体験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：利用希望月は申請月かその翌月とします。
持病がある方は、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。）**

