

# ストレッチマシン継続トレーニング 利用方法

令和4年6月12日現在

## ●利用対象者

- ・いきいきプラザのストレッチマシンを使用した教室に参加経験があり受講が修了した方
- ・ストレッチマシンの使用方法を理解しており、医師からの運動制限がなくご自身で体調管理ができる方

## ●実施会場（定員・利用可能時間）

- ・当センター3階 研修室6（4名・1日あたり45分）

## ●利用料金

- ・1回150円（4階事務所前券売機にてチケット購入し実施会場で提出ください）
- ・チケットは利用できることが確定してから購入してください。
- ・当日以外に購入されたチケットは利用不可です。なお購入から会場にて提出までの間に紛失された場合、原則対応出来かねますのでご注意ください。

## ●はじめて利用される方へ

- ・ストレッチマシン継続トレーニングカードを発行します。  
発行を希望される方はマシン継続トレーニングが開催されている日時に、当センター3階 リハビリルームにお越しください。（開催日時はマシン継続トレーニングスケジュールにてご確認ください）

## ●注意事項など

- ・「【重要】新型コロナウイルス等の感染症対策とご協力のお願い」を遵守して来館し、利用ください。（自宅での体調・体温確認、マスク着用、会話を控えるなど）
- ・利用時はストレッチマシン継続トレーニングカードとチケット、水分補給用の飲み物、汗拭きタオルやその他、ご自身で体調管理するために必要なものをお持ちください。
- ・更衣が必要な方は、3階 リハビリルームが利用できます。
- ・利用される皆さまが快適にご利用いただけるよう、マシン利用方法やマシン使用後の消毒作業、感染症対策を必ずお守りください。

## 【ご利用当日の流れ】

①受付表へ名前を記入し受付（予約受付表は実施会場前に下記時間より設置）

午前枠の場合：9時00分～

午後枠の場合：12時45分～

②受付表への記入が定員以上だった場合、下記の時間で抽選

午前枠の場合：9時05分

午後枠の場合：12時50分

★抽選に当選された方はチケットを購入・提出しトレーニングを開始（③へ）

★抽選に外れた方は2巡目以降のご案内のため受付表に再度、氏名・入室時間を記入  
2巡目以降も定員以上となった場合再抽選

※入室可能となり次第、受付順で職員が呼び出します。呼び出し時にいない場合、次の方へ順番を回します。

※入室までの待ち時間を会場付近で待つ場合は他事業の妨げにならぬようご配慮ください。

③チケットの裏面に氏名・登録番号・体温を記入し提出

※利用可能時間は1人あたり1日45分 ストレッチマシンは各1台につき90秒目安の利用  
皆さまが快適に使用できるようご協力をお願いします。

④利用後は次の方がスムーズに参加できるよう速やかな退室をお願いします。

# ストレッチマシン継続トレーニングスケジュール

- ・受付表は右記時間より設置
- ・抽選が必要な場合右記時間に実施

午前枠の場合：9時00分～	午後枠の場合：12時45分～
午前枠の場合：9時05分	午後枠の場合：12時50分

2022 7月

\* 1回 150円

日	月	火	水	木	金	土
					1 9:15~13:15	2
3	4	5 13:00~16:45	6	7 13:00~16:45	8 9:15~13:15	9
10	11	12 13:00~16:45	13	14 13:00~16:45	15 9:15~13:15	16
17	18	19 13:00~16:45	20	21 13:00~16:45	22 9:15~13:15	23
24	25	26 13:00~16:45	27	28 13:00~16:45	29 9:15~13:15	30
31						

2022 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 13:00~16:45	3	4 13:00~16:45	5 9:15~13:15	6
7	8	9 13:00~16:45	10	11 13:00~16:45	12 9:15~13:15	13
14	15	16 13:00~16:45	17	18 13:00~16:45	19 9:15~13:15	20
21	22	23 13:00~16:45	24	25 13:00~16:45	26 9:15~13:15	27
28	29	30 13:00~16:45	31			

2022 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1 13:00~16:45	2 9:15~13:15	3
4	5	6 13:00~16:45	7	8 13:00~16:45	9 9:15~13:15	10
11	12	13 13:00~16:45	14	15 13:00~16:45	16 9:15~13:15	17
18	19	20 13:00~16:45	21	22 13:00~16:45	23 9:15~13:15	24
25	26	27 開催なし	28	29 開催なし	30 開催なし	

# マシン継続トレーニング 利用方法

令和4年6月12日現在

## ●利用対象者

- ・いきいきプラザのマシンを使用した教室に参加経験あり受講が修了した方
- ・マシンの使用方法を理解しており医師からの運動制限がなくご自身で体調管理ができる方

## ●実施会場（定員・利用可能時間）

- ・当センター3階 リハビリルーム（各回20名・1日あたり90分）

## ●利用料金

- ・1回150円（4階事務所前券売機にてチケット購入し実施会場で提出ください）
- ・チケットは当日、利用できることが確定してから購入してください。
- ・当日以外に購入されたチケットは利用不可です。なお購入から会場にて提出までの間に紛失された場合、原則対応出来かねますのでご注意ください。

## ●はじめて利用される方へ

- ・マシン継続トレーニングカードを発行します。  
発行を希望される方はマシン継続トレーニングが開催されている日時にお越しください。  
（開催日時は裏面のスケジュールにてご確認ください）

## ●注意事項など

- ・「【重要】新型コロナウイルス等の感染症対策とご協力をお願い」を遵守して来館し、利用ください。（自宅での体調・体温確認、マスク着用、会話を控えるなど）
- ・利用時はマシン継続トレーニングカードとチケット、水分補給用の飲み物、汗拭きタオルやその他、ご自身で体調管理するために必要なものをお持ちになってください。
- ・更衣が必要な方は会場内ロッカーが利用できます。
- ・利用される皆さまが快適に利用していただけるよう、マシン利用方法やマシン使用後の消毒作業、感染症対策を必ずお守りください。
- ・マスク着用でのトレーニングになるため、普段より負荷を下げる、呼気の上がる運動は避けるなど身体への配慮を各自お願いします。

## 【ご利用当日の流れ】

①受付表へ名前を記入し受付（予約受付表は実施会場前に下記時間より設置）

午前枠の場合：9時00分～

午後枠の場合：12時45分～

②受付表への記入が定員以上だった場合、下記の時間で抽選

午前枠の場合：9時05分

午後枠の場合：12時50分

★抽選に当選された方はチケットを購入・提出しトレーニングを開始（③へ）

★抽選に外れた方は再度、氏名を記入しお待ちください。

※入室可能となり次第、受付順で職員が呼び出します。呼び出し時にいない場合、次の方へ順番を回します。

※入室までの待ち時間を会場付近で待つ場合は他事業の妨げにならぬようご配慮ください。

③チケットの裏面に氏名・登録番号・体温を記入し提出

④利用後は次の方がスムーズに参加できるよう速やかな退室をお願いします。

皆さまが快適に使用できるようご協力をお願いします。

# マシン継続トレーニングスケジュール

- ・受付表は右記時間より設置
- ・抽選が必要な場合右記時間に実施

午前枠の場合：9時00分～	午後枠の場合：12時45分～
午前枠の場合：9時05分	午後枠の場合：12時50分

## 2022 7月

\* 1回 150円

日	月	火	水	木	金	土
					1 9:15~13:15	2 13:00~17:00
3 13:00~17:00	4 9:15~13:15	5 13:00~17:00	6 9:15~13:15	7 13:00~17:00	8 9:15~13:15	9 13:00~17:00
10 13:00~17:00	11 9:15~13:15	12 13:00~17:00	13 9:15~13:15	14 13:00~17:00	15 9:15~13:15	16 13:00~17:00
17 13:00~17:00	18 9:15~13:15	19 13:00~17:00	20 9:15~13:15	21 13:00~17:00	22 9:15~13:15	23 13:00~17:00
24 13:00~17:00	25 9:15~13:15	26 13:00~17:00	27 9:15~13:15	28 13:00~17:00	29 9:15~13:15	30 13:00~17:00
31 13:00~17:00						

## 2022 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1 9:15~13:15	2 13:00~17:00	3 9:15~13:15	4 13:00~17:00	5 9:15~13:15	6 13:00~17:00
7 13:00~17:00	8 9:15~13:15	9 13:00~17:00	10 9:15~13:15	11 13:00~17:00	12 9:15~13:15	13 13:00~17:00
14 13:00~17:00	15 9:15~13:15	16 13:00~17:00	17 9:15~13:15	18 13:00~17:00	19 9:15~13:15	20 13:00~17:00
21 13:00~17:00	22 9:15~13:15	23 13:00~17:00	24 9:15~13:15	25 13:00~17:00	26 9:15~13:15	27 13:00~17:00
28 13:00~17:00	29 9:15~13:15	30 13:00~17:00	31 9:15~13:15			

## 2022 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1 13:00~17:00	2 9:15~13:15	3 13:00~17:00
4 13:00~17:00	5 9:15~13:15	6 13:00~17:00	7 9:15~13:15	8 13:00~17:00	9 9:15~13:15	10 13:00~17:00
11 13:00~17:00	12 9:15~13:15	13 13:00~17:00	14 9:15~13:15	15 13:00~17:00	16 9:15~13:15	17 13:00~17:00
18 13:00~17:00	19 9:15~13:15	20 13:00~17:00	21 9:15~13:15	22 13:00~17:00	23 9:15~13:15	24 13:00~17:00
25 <b>開催なし</b>	26 9:15~13:15	27 <b>開催なし</b>	28 <b>開催なし</b>	29 <b>開催なし</b>	30 <b>開催なし</b>	