

# プール教室開催のお知らせ

## ～元気アップ教室～

1月～3月の毎週火曜日開催（祝祭日を除く）

計11回

トレーニング器具を使って1時間運動した後、使った筋肉をプールでほぐします。自分のペースで筋力トレーニングをすることができます。

場 所：岸本温泉ゆうあいパル内  
トレーニングルーム及びプール

定 員：10名

## ～スイスイ健康教室～

1月～3月の毎週金曜日開催（祝祭日を除く）

計13回

水中ウォーキングやジョギング、水中での体操等を習得します。回数を重ねるごとに強度をつけ、体を動かしていきます。

場 所：岸本温泉ゆうあいパル内プール  
岸本保健福祉センター内検診室

定 員：15名

時 間：毎回 午前10時～11時30分

対 象：●伯耆町の住民で3ヶ月間参加できる方

●高血圧、心疾患のない方 医師の許可が必要な場合があります

利 用 料：1回 参加費200円＋入浴料300円...計500円

持 ち 物：運動のできる服装（元気アップ教室のみ）、水着、スイミングキャップ、タオル、  
利用料（希望される方は教室終了後、温泉に入浴することができます）

申込期限：12月12日（月）（健康対策課まで電話でお申し込みください。）

元気アップ教室、スイスイ健康教室のどちらか一方にお申し込み下さい。

参加者の決定方法について：

広く町民の方に利用していただく為、申込者が多数の場合には、参加回数の少ない方から順に参加決定することとします。また、今までの参加回数が同回の場合には、抽選により参加決定としますのでご了承ください。

【問合わせ先】健康対策課 ☎68 - 5536

# 2006年版鳥取県民手帳販売のお知らせ

毎年ご好評をいただいております県民手帳の販売を行います。

購入を希望される場合は、代金を持参の上、最寄りの販売場所にお越しください。

販売場所：役場企画振興課・分庁舎総合窓口課

販売価格：1冊 500円（税込）

仕 様：カバ ー ビニール生地

サイ ズ 縦140×横80mm （便利なポケットサイズ）

カバ ー色 ブラック・ワインレッド・ブルーグレイ（今年から新登場）

内 容：月ごと、週ごとの予定表に加え、統計情報などのデータが載った『暮らしの便利資料』、東京・大阪・名古屋地下鉄路線図やアドレス帳もついています。

販売期間：11月14日（月）から12月9日（金）



【問合わせ先】企画振興課 ☎68 - 3113