

健康づくりやシェイプアップに

新たなマシンを導入しました

総合体育館トレーニングルーム



スポーツ振興くじ助成事業



シーテッドレッグカール
太ももの裏の筋肉が鍛えられます



トータルヒップ
股関節を柔らかくし、膝や腰への負担を軽減できます

総合体育館トレーニングルームでは、スポーツ振興くじ助成事業により、2種類の新たなマシンを導入しました。

皆さんの健康づくりやシェイプアップなどのため、トレーニングルームにはさまざまな機器がそろっています。専属トレーナーに相談すれば、自分に合ったトレーニングプログラムの作成ができ、初めての人でも安心して利用できます。

利用料／●一般：月2、000円、1時間200円 ●高校生：月1、000円、1時間100円

※市外の人の利用は料金が異なります。



専属トレーナーが対応

問い合わせ先
体育振興課体育施設班（総合体育館内）

☎ 64・1101

12月4日(水)～10日(火)は 人権週間

みんなで築こう
人権の世紀

人間は、誰でも「幸福な生活を送る権利」を持っています。

人間が人間らしく生きるためになくてはならない権利、それが人権です。

「いじめを受けていませんか？」「夫婦や家族の間で差別や嫌がらせを受けていませんか？」一人で悩まず人権擁護委員に相談してください。相談は無料で、予約の必要もありません。秘密は、固く守られます。

定例人権相談

開催日／毎月第1、4火曜日

※祝日を除く。

時間／午後1時30分～3時30分

場所／●第1火曜日：市役所本庁 ●第2火曜日：飯岡支所 ●第3火曜日：海上支所 ●第

4火曜日：干潟支所

特設人権相談

日時／12月3日(火) 午後1時30分～3時30分

場所／市役所本庁

法務局特設人権相談

人権週間にちなんで、特設人権相談が行われます。

日時／12月2日(月)～6日(金) 午前9時～正午、午後1時～3時

場所／千葉地方法務局匝瑳支局

※法務局では、電話での相談

(☎72・0334)も随時受け付けています。

問い合わせ先

市民生活課市民生活支援班

☎ 62・5396

