



ヘルシープラザの利用案内 ☎62-1333

～夏に向けて・・・トレーニングを始めませんか～

【トレーニング室の利用案内】

運動不足を実感しているそこのあなた。ぜひトレーニング室をご利用ください。

エアロバイク、ウォーキングマシンを使っての有酸素運動や各種トレーニングマシンを使ってのウェイトトレーニングなど、健康な身体づくりや、体力の維持増進に応じた運動を行うことができます。

なお、初めてトレーニング室をご利用していただくには、
ビギナー指導の受講が必要です。

下表の日時の10分前にご来館ください。
(予約不要)

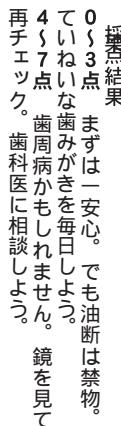
（手荷物不要）
【持ち物】トレーニングウェア・室内用シュー
ズ・タオル・住所の確認できるもの。
（保険証・免許証など）



6月ビギナー指導開催日時

曜日	6月実施日	開始時間
火	6・13・20・27	19:00 ~
木	1・8・15・22・29	13:30 ~・19:00 ~
土	3・10・17・24	19:00 ~
日	4・11・18・25	9:30 ~・13:30 ~

(中学生以下の方は利用できません。)



⑤歯垢や歯石がついている
⑥歯をみがくと血が出る
⑦歯が長くなつたように見える
⑧歯がグラグラする
⑨固いものがかめない
⑩歯ぐきを押すと血やうみが出る

セルフチェック「口の中の気になること」。思いあたる症状の点数を合計する

①朝起きた時口の中がねばねばする 1点

②口臭がある 2点

③歯と歯の間に食べた物がはさまる 3点

④歯がしみる 3点

* 自分では気づきにくく、また他人に強い口臭を感じても、相手に知らせることはない遠慮してしまいます。家族など気のおけない人にチェックしてもらうのもう一つの方法です。

「6月4日は虫歯予防デー」。お口の中
はいつも気持ちよくなっていますか？



お元気ですか
保健センターです

8～10点 要注意！歯科医にチェックしてもらいましょう。
11点以上 歯周病が心配です。急いで歯科医に行きましょう。



デンタルフロスなどを
使うとスッキリしますよ！

* フツ素洗口のご案内

歯や歯ぐきに、タバコの成分であるタルールが付着すると歯周病の原因である歯垢がつきやすくなり口臭の原因になります。因にもなります。

お茶や水で水分補給。よくかむ食事は食べ物の消化を助け歯垢もつきにくくします。

フツ素洗口のご案内

フッ素液を使ってブクブクうがいをして歯をむし歯から守る方法で、子ども（うがいができる）から大人まで使用できます。詳しくは歯科医にご相談を。



7月の団体利用受付

6月10日(土)午前9時からヘルシープラザ受付で、料金を支えてお申込みください。

(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります)

6月の休館日 5日・12日・19日・26日

注意・館内は土足厳禁です。必ず室内専用運動靴をお持ちください。

- ご利用の際は、トレーニングウェアなど、動きやすい服装を着用してください。