

4月から健康運動教室と元気クラブを統合。18歳以上が対象に。さらに通いやすい運動教室へ

健康都市づくり課 元気づくり係 ☎ 575-1148

チケット制を導入し、参加回数の上限を廃止。より自分の都合に合わせてやすくなります。

伊達市では、生活習慣病や介護の予防を目的として、健康運動教室、高齢者筋力トレーニング事業（元気クラブ）の2事業を実施しています。さらに多くの市民の皆様にご利用いただくため、4月から健康運動教室と元気クラブを統合します。新たな取り組みを加えて、4つの教室として生まれ変わります。新しい教室の特徴と見どころをご紹介します。



4つの異なるタイプの教室を実施

Aタイプ教室

対象：低体力者、要支援1・2の認定を受けた人
内容：軽めの筋トレ、ストレッチ
時間：1回90分
特徴：体力に自信がない人でも無理なく取り組める（必要時は送迎あり）

Bタイプ教室

対象：Aタイプの対象でない人
内容：マシンを使った筋トレ・有酸素運動、マット上でのストレッチ
時間：1回60分
特徴：講師にしっかり習いたい人におススメ

伊達スペシャル 教室

対象：全員（18歳以上）
内容：運動にかかわらず、健康や交流をテーマにした教室
時間：1回60分～90分
特徴：プールや体育館など、別会場で実施する場合も。さまざまな内容にチャレンジ

開放 教室

対象：全員（18歳以上）
内容：マシンや機材を自由に使える開放型の教室（スタッフは常駐）
時間：1回120分
特徴：自分で運動内容を自由に決められる

※ Aタイプ・Bタイプ教室のどちらにご参加いただくかは、申込書の内容に基づき市が判断し、決定通知をお送りします。
※ 申し込み時に主治医意見書が必要になる場合があります（費用は自己負担）。
※ 「伊達スペシャル」「開放」のみの参加も可能です。

運動は楽しくやることで効果が高まります。汗をかき、運動しながらおしゃべりを楽しむ。いきいきした毎日を過ごしていくため、たくさんの方のご利用をお待ちしています。なお、利用の申し込みは、健康運動教室、元気クラブの各会場のほか、保原保健センターで受け付けます。詳しくは、健康都市づくり課にお問い合わせください。



ここが**新しい!**

18歳以上で参加可能！対象を拡大

これまで、健康運動教室は40歳以上、元気クラブは65歳以上の参加条件がありました。新しい教室では18歳以上を対象とし、より幅広い年齢の人が参加できるようになりました。

ここが**新しい!**

回数制限なし！週に何度でも通える

これまで、健康運動教室も元気クラブも、参加回数を週2回までとしていました。新しい教室では参加制限を廃止。会場も、市内5会場どこでも参加していいので、自分の都合に合わせて週何回でも参加できます。

ここが**新しい!**

共通チケット制を導入！1枚200円

新しい教室では、全教室共通のチケット制になります。従来の健康運動教室は、参加してもしなくても6カ月1万2,000円でした。忙しくて参加できない月があっても無駄が出ません。

チケットは1枚200円で、1回の教室に1枚必要です。（※ Aタイプ教室は無料）また、1枚お得な11枚つづり2,000円もあります。これまでに元気クラブBタイプで購入したチケットも継続してお使いいただけます。

市内会場と各コースの開設予定

各会場ごとに開設するコースが異なります。開催する曜日や時間は、市政だよりや市のホームページでお知らせします。

地域	会場	A	B	伊達スペシャル	開放
保原	ほばら元気ハウス	—	○	○	○
梁川	梁川寿健康センター	○	○	○	○
伊達	伊達福祉センター	—	○	○	○
霊山	霊山総合福祉センター	—	○	○	—
月舘	月舘保健福祉センター	—	○	○	—

新型コロナウイルス感染症にご注意を

新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザと同様に、マスクの着用や手洗いなどの基本的な感染症対策が大切です。

県の相談専用ダイヤル ☎ 024-521-7871
受付：8時30分～21時（平日）

県北保健福祉事務所 ☎ 024-534-4113
受付：8時30分～17時15分（平日）

3月の休日当番医

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
1日㊤	桑名医院（内科・小児科） 伊達市片町41 ☎ 583-3024
8日㊤	こばやし子ども・内科クリニック（小児科・内科） 梁川町字内町47 ☎ 577-0663
15日㊤	さとう整形外科内科クリニック（整形外科・内科・リハビリテーション科ほか） 保原町字東野崎70-1 ☎ 572-7606
20日金	せきね医院（内科・外科・胃腸内科ほか） 月舘町月舘字町36 ☎ 572-2333
22日㊤	さとうファミリークリニック（内科・小児科・消化器内科ほか） 保原町上保原字中島8-5 ☎ 574-2811
29日㊤	すずき医院（内科・胃腸内科・循環器内科ほか） 保原町字西町175 ☎ 575-2563

福島県子ども救急電話相談
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。
相談時間：毎日19時～翌朝8時 ☎ 521-3790（短縮ダイヤル # 8000）