

ガウランドで運動体験（無料）してみませんか？



参加者
募集中！



ガウ
ランド

施設内覧会

袖ヶ浦健康づくり支援センター（通称：ガウランド）は、袖ヶ浦市民をはじめ近隣の皆さまの健康づくり活動の場として、年間22万人の方々にご利用いただいております。

今後もより多くの皆さまに健康づくりの場を提供するとともに、市民に愛される施設を目指してまいります。今般、ガウランドでは施設を利用されたことがない方を対象に施設内覧会を実施いたします。ぜひこの機会に、ご自分の“健康”や“生活習慣”について見つめ直してみましょう。

ガウランドでは様々な視点から皆さまの「健康づくり」を支援いたします。

ガウランド職員一同

【開催概要】

開催日時： 3月1日（木）、2日（金）10：00～12：00

対象： 大人（16歳以上）、団体・グループ等

参加費： 無料

定員： 15名/日

申込方法： 参加希望日を選択のうえ、開催日の3日前までにガウランド受付または電話にてお申し込みください

持ちもの： 動きやすい服装、室内用運動シューズ、水分補給用飲料、タオルなど ※施設内覧会当日は、30分間の運動教室に参加することができます

送迎バス走ってます！

（無料）※チラシ裏面をご覧ください



公益財団法人体カづくり指導協会
袖ヶ浦健康づくり支援センター

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12
TEL.0438-64-3200
www.tairyoku.or.jp/



Gauland
ガウランド

D-1801HF-0092

当日のご案内

平成 30 年 3 月 1 日(木)、2 日(金)



時間	項目	内容
10:00	内覧会開始	研修室集合 施設紹介 (概要説明・見学)
11:00	運動教室体験	『シニア運動教室 (スクエアステップ)』 ストレッチや筋力トレーニングなど一人ひとりに合わせた強度での運動です。スクエアステップでは、転倒予防および認知症予防の運動を楽しくおこないます。その他運動に関する皆さまの疑問や「やってみたい!」にお応えします!
11:30	フリータイム	トレーニングルーム、2階休憩スペース、 屋外ウォーキングコースを自由にご利用になれます
12:00	内覧会終了	研修室解散

一般送迎バス(無料)のご案内

1日(木)は袖ヶ浦駅経由昭和方面、2日(金)は長浦駅経由長浦方面の無料送迎バスを運行しています。乗車の際は各停留所でお待ちいただき、バスが来たら手を挙げてお知らせください

1日(木)				2日(金)			
福王台 保育所前	9:22	ヤックス 向い	9:21	長浦公民館	9:25	けやき台眼科 横公園前	9:20
市民会館	9:27	今井プール 公園向い	9:36	長浦駅 交番手前	9:33	浜宿団地 公園前	9:28
袖ヶ浦駅 交番前	9:31	山口医院前	9:41	県営住宅 入口向い	9:37	長浦中学校 入口	9:34
飯富東 公会堂前	9:43	J Aきみつ 袖ヶ浦支店向い	9:46	蔵波小前	9:43	さつき台 郵便局裏	9:37
ガウランド	9:55	ガウランド	9:55	ガウランド	9:50	ガウランド	9:55

※バス停は抜粋して掲載しており、上記以外にも停留いたします。帰り(送り)は12:45 ガウランド発、同一路線にて運行いたします。詳細についてはお問い合わせください。

【ガウランド営業案内】

平日 9:00~21:00 (20:30 最終受付)

日・祝日 9:00~20:00 (19:30 最終受付)

休場日 毎週月曜日(祝日を除く)、及び年末年始

