

ガウランドで運動体験してみませんか？



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、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”について見つめ直してみましょう。ガウランドでは温水プールやトレーニングジムでの運動指導や温浴施設での休養活動等、総合的な視点から皆さまの「健康長寿」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： 9月21日（木）、22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： 各10名

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) ※チラシをご覧ください



指定管理者：公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦健康づくり支援センター ☎0438 (64) 3200

Gauland
ガウランド

D-1708HF-0043

当日のご案内

平成 29 年 9 月 21 日 (木)、22 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高齢者に合わせた強度での運動です。スクエアステップでは、転倒予防のための下肢運動をおこないます
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

21日(木)は袖ヶ浦駅経由昭和方面、金曜日は長浦駅経由長浦方面へ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

21日(木)				22日(金)			
福王台 保育所前	9:25	ヤックス 向い	9:21	長浦公民館	9:25	けやき台眼科 公園前	9:20
市民会館	9:28	今井プール 公園向い	9:31	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	9:33	山口医院前	9:36	県営住宅 入口向い	9:37	長浦中学入口	9:34
飯富東食堂前	9:48	J A きみつ袖 ヶ浦支店向い	9:41	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

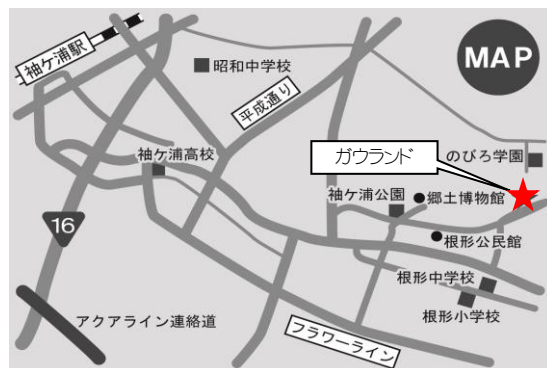
※バス停は抜粋して掲載しており、上記以外にも停留いたします。帰り(送り)は12:45 ガウランド発、同一路線にて運行いたします。詳細はお問い合わせください。

【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



指定管理者: 公益財団法人体力づくり指導協会 千葉県袖ヶ浦市三ツ作 1862-12

袖ヶ浦健康づくり支援センター ☎0438 (64) 3200

Gauland
ガウランド