

心も体もリフレッシュ！！

健康増進室を利用しよう！



健康維持のためには、体を動かす習慣が大切です。でも、いざ『運動をはじめよう！』と思っても、はじめのきっかけを作るのはなかなか難しいものです。健康増進室には、各種運動機器がそろっており、

増進室スタッフが親切丁寧に指導します。普段運動する機会がない方にとっても、運動を始めるには最適な施設となっています。ぜひご活用ください！

【利用までの流れ】

- ①まずは「健康増進室利用講習会」を受けよう！ ▶▶▶ ②健康増進室を利用しよう！

【健康増進室利用講習会】

- 講習会場…保健福祉センター 健康増進室
 - 対象者…市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方(中学生を除く)
 - 内容…運動機器の取り扱い方、体力測定 など
 - 講習時間…約1時間
 - 持ち物…運動しやすい服装、室内運動靴、汗拭きタオル・飲みもの(水分補給)
 - 講習日…利用講習会は毎月実施しています。日程、申し込み方法は、広報つくばみらいの「保健だより」欄でご確認ください。
 - 定員…各日8人まで(運動機器の都合上8人とさせていただきます)
- ※事前に予約が必要です。定員になり次第締め切ります。



【健康増進室利用案内】

- 会場…保健福祉センター 健康増進室
- 設備…トレッドミル3台、エアロバイク、筋トレ用機器など。また、バランスボールなどのミニ教室も実施しています。
- 対象者…健康増進室利用講習会を受講された方
- 利用時間
 - ・火～土曜日：午前9時～午後8時30分
 - ・日曜日：午前9時30分～午後7時30分
- 使用料…150円(減額制度あり)



問 健康増進課(保健福祉センター内) 25 - 2100

※協力医療機関は、市ホームページでも随時更新しています。一覧に掲載のない医療機関での接種をご希望の際は、窓口でお問い合わせください。
※助成についての詳細は、広報つくばみらい9月号または市

医院名	住所	電話番号
太田医院	手代木 309 - 4	029-838-5333
大野医院	島名 634	029-848-0888
坂根Mクリニック	松野木 162 - 7	029-836-6612
清水こどもクリニック	東2 - 31 - 8巴ビル part2 1F	029-860-2525
自由ヶ丘医院	自由ヶ丘 165 - 19	029-876-0888
高崎クリニック	高崎 772 - 12	029-873-3733
田所医院	坂東市 長谷 510 - 17	0297-35-9567
新守谷皮膚科クリニック ※13歳以上対象	立沢 142 - 16	0297-20-0024
貝塚みずき野クリニック ※小学生以上対象	みずき野 7 - 16 - 3	0297-21-1221
永瀬内科 ※小学生以上対象	松並 1580	0297-48-2000
守谷メディカルクリニック	百合ヶ丘 3 - 249 - 1 イオンタウン守谷 2F	0297-47-0213
大塚クリニック	中妻町 2620	0297-20-2400
加藤真砂子クリニック	水海道諏訪町 3230	0297-22-0235
しらさわ耳鼻咽喉科クリニック ※3歳以上対象、接種受付12月まで	水海道山田町 1542 - 8	0297-22-0065
あおぞら診療所	新町 3 - 13 - 11	0297-72-6137
滝沢内科医院	宮和田 1049 - 5	0297-82-5462
戸田医院	戸頭 6 - 18 - 6	0297-78-3333

小児季節性インフルエンザ予防接種
接種できる医療機関が増えました
次の医療機関でも、市の予約票で接種する事ができるようになりました。

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25 - 2100

ホームページをご覧ください。申し込みをせず、10月1日以降に全額自己負担で接種された方は、健康増進課へご相談ください。