



軽トレーニングルーム ～利用資格講習会ご案内～

にこ♡ふるの軽トレーニングルームのご利用には、利用資格講習会を受講し、講習会受講後に発行となる利用資格証が必要です。

なお、市の体育施設（小真木原・藤島・羽黒・櫛引）の利用資格証をお持ちの方は受講免除となりますが、別途手続きが必要です。

初回利用の際、利用資格証をご持参ください。

要申込

講習会日程

2026年	5月21日（木）	19:00～20:30
	8月27日（木）	13:30～15:00
	11月19日（木）	19:00～20:30
2027年	2月25日（木）	13:30～15:00

※受付は30分前より開始します。開始前までに受付を済ませていただくようお願いいたします。

※感染症対策につきましては、各自ご対応願います。

会場	鶴岡市総合保健福祉センター にこ♡ふる 3階 軽トレーニングルーム
受講料	210円（令和8年10月1日より270円に変更となります）
持ち物	運動着・室内シューズ・筆記用具・汗拭きタオル・飲み物 ※マシンを安全に使用するため、必ず室内シューズをお持ちください
内容	・トレーニングルームの利用について ・運動を安全に効果的に行うための講義と実技
申し込み	鶴岡市健康課 TEL0235-35-0149（直通）