くしびき

高齢者活動センターを利用してみませんか？



利用者大募集！

仲間と一緒に健康づくりを行ってみませんか。鶴岡市高齢者活動センターには、約 500 ㎡（テニスコート２面分）の広さの制作展示室（ホール）があり、低料金でご利用できます。どうぞお気軽にご利用ください。

ご利用は高齢者の方にかぎりません。

どなたでもご利用できます！

まずはお電話を！お待ちしています。



お友だちとのいこいの場として…

２～３人でエアロバイクをこぎながら、おしゃべりしている団体様もおります。何かをしなくちゃ！などと気負う必要はありません。お友達との憩いの場として利用してみては？

ピアノも自由に使えます。



しゅみの場として…

吹奏楽の団体様は楽器練習で使用しています。広いスペースを利用して、やりたいことを実現する場所としてぜひ！ご活用ください。

●制作展示室（ホール）





▲ホール南側（エアロバイク７台とストレッチマット７枚）

・ホールの南側には、エアロバイク７台とストレッチマット７台が設置してあり、エアロバイクをこいだりストレッチをしたりして気軽に楽しいトレーニングを行うことができます。

▲ホール北側（フリースペース）

・ホールの北側は、軽スポーツが行えます。
（ホールは１周約 100mです。）

広いホールを利用したらダンスやヨガもできそうだね！



鉄アレイやアンクルリストウェイトも自由に使えます！



この夏、トイレが洋式にリニューアルしました！

エアロバイクは自由に使えるよ！

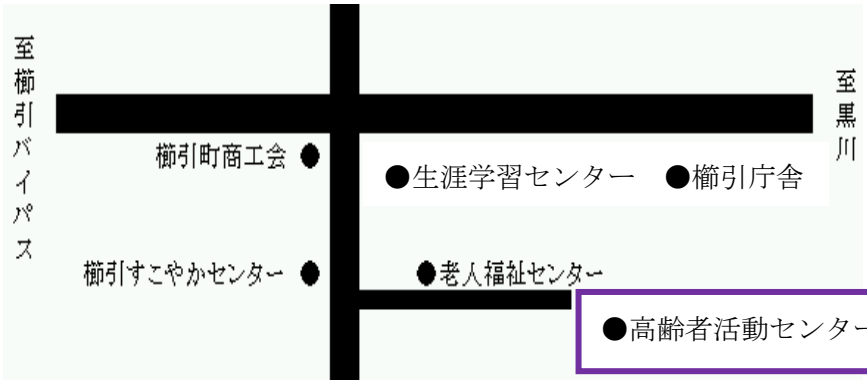
●申込方法

・ご利用のお申し込みは電話でご予約または直接櫛引庁舎地域づくり推進課にお申し込みください。

●施設使用料金表（１時間につき）

・午前８時３０分～午後５時まで　…３４０円
・午後５時～午後９時まで　…５３０円

※暖房使用期間の使用料は 20%加算となります。
※個人でも団体でも１時間当たりの使用料は同額。
※冷房設備はありません。



〈申込・問合せ先〉
鶴岡市櫛引庁舎地域づくり推進課
〒997-0346
山形県鶴岡市上山添字文栄 100
0235-57-2116