

# ウエルネスけあばるをご利用ください

ウエルネスけあばるでは、皆さんの健康づくりをお手伝いするため、トレーニングルームや温水プールを利用したさまざまなプログラムを実施しています。

健康維持増進、肥満予防、介護予防など、皆さんの体力・目的にあった各種教室や、骨密度などの各種測定会も開催しています。より効果的な健康づくりのためにウエルネスけあばるをぜひご利用ください。

## ●施設利用料金

利用回数 対象者	1回利用		定期利用（1カ月）	
	市内	市外	市内	市外
小・中学生、障がい者、 高齢者（60歳以上）	300円	450円	3000円	4500円
一般 （高校生以上60歳未満）	600円	900円	5000円	7500円

## ●利用時間

- ・火～土曜日＝午前10時～午後7時30分
- ・日曜日、祝日＝午前10時～午後4時30分
- ※いずれも受け付けは終了の30分前まで。

## ●休館日

- ・毎週月曜日、年末年始、施設点検日



## トレーニングルーム・温水プール

トレーニングルームには、筋力トレーニングマシンやランニングマシン、エアロバイクなどの器具を各種取りそろえています。最初に講習（1000円）を受けていただくと、15歳（高校生）以上の人ならどなたでもご利用いただけます。温水プールは室内にあり、一年を通じていつでもご利用いただけます（小学生は保護者同伴）。

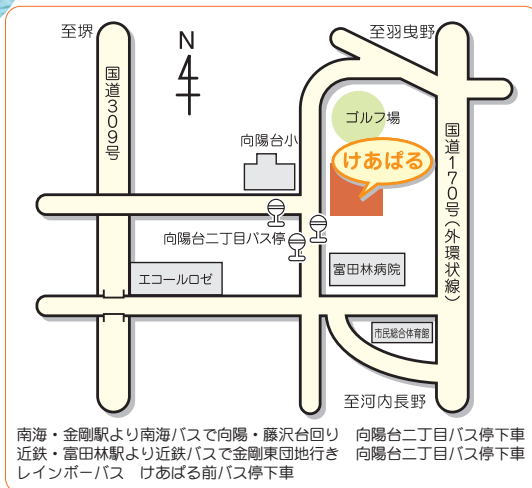
## 健康づくり教室

週1回のペースで、約3カ月（全10回、5000円）にわたって専門講師が指導する教室です。「ヨガ」「フラダンス」「バランスボール」「水泳」など全16教室を開催しています。

## サービスプログラム

1回200円で、経験にかかわらずどなたでも運動を楽しんでいただける日替わりの教室です（回数券11回分2000円）。

※いずれも別途施設利用料が必要です。  
※詳しくはお問い合わせください。



南海・金剛駅より南海バスで向陽・藤沢台回り 向陽台二丁目バス停下車  
近鉄・富田林駅より近鉄バスで金剛東団地行き 向陽台二丁目バス停下車  
レインボース けあばる前バス停下車

問い合わせ ウエルネスけあばる ☎(28) 8668・ホームページ <http://carepal.or.jp>

# 広告枠

# 広告枠

広報 広報 広報  
 とんだばやし  
 発行・富田林市 編集・市長公室情報公開課 毎月1回発行 発行部数 4万8400部  
 ☎584-8511大阪府富田林市常盤町1の1 ☎072(125)1000・FAX072(125)9037・Eメール [info@city.tondabayashi.jp](mailto:info@city.tondabayashi.jp)  
 ウェブサイト <http://www.city.tondabayashi.jp/> 市の木＝くすのき 市の花＝つつじ