

# 溝口健康増進事業 / ワーキングコミュニティ事業



「私が変わる、明日が変わる」をコンセプトとしています。

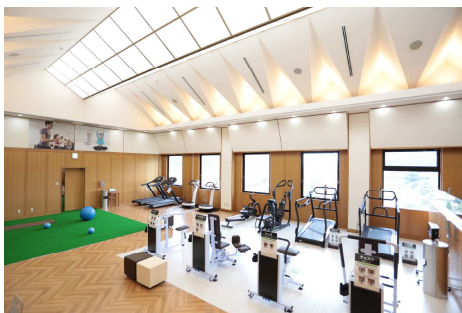
令和元年9月2日(月) 伯耆町役場 溝口分庁舎の4・5階にオープンしました。

岸本保健福祉センター内「フィットネス&スタジオ パル」と同様、伯耆町社会福祉協議会が運営します。

この事業の大きな目的は、この施設において地域に暮らす住民の方々に仕事、運動、交流を通じて生きがいの場を提供することで、外出・交流を促し健康寿命の延伸につなげることです。

また、この施設に通うことで日常生活にリズムが生まれ、体調がよくなり、活力が湧き、気心の知れた友人などとの交流が生まれ、自身の体や生活により変化がもたらされることを期待しています。

【運動スペース】  
各種マシン・レッスン



【コミュニティスペース】  
セルフカフェ・カラオケルーム



【仕事スペース】  
軽作業



## 営業時間

運動スペース	月～金曜	10時～20時	【休館日】 日曜
コミュニティスペース	土曜/祝日	10時～19時	
仕事スペース	月～金曜	9時～12時 13時～16時	【休館日】 土曜・日曜・祝日

会員種別	料金	対象者	利用スペース
テラス会員	3,000円(税抜)/月	15歳以上	運動スペース コミュニティスペース
ワーキング会員	3,000円(税抜)/月	伯耆町民65歳以上	運動スペース コミュニティスペース 仕事スペース

詳しくは、みぞくちテラス(電話) 62-7110 までお問合せ下さい。