

運動習慣をつけて健康に!

4月からりんくる3階にある健康増進室(トレーニングルーム)を一般開放します。
開放にあわせてフィットネス教室を開催しますので、ぜひご参加ください!

トレーニングルーム 6(月)～

対 象 高校生以上の市民

日 時 月・木曜 13時30分～20時30分

火・水・金曜 9時30分～20時30分

利用料 一般400円、高校生・65歳以上300円

・運動不足でちょっと体を動かしたい
・けがのリハビリに
・ダイエットに
・体力年齢を知りたい
という方におすすめ!



ランニングマシン

フィットネス教室 ※無料(上記利用料のみ)

13(月)～

	月	火	水	木	金
10時30分～11時10分		バランスエクササイズ	ダンベル体操基本		ダンベル体操基本
14時～14時40分	ダンベル体操基本	ストレッチ教室	ストレッチ教室	バランスエクササイズ	バランスエクササイズ
19時～19時40分	バランスエクササイズ	ダンベル体操応用	バランスエクササイズ	自重トレーニング	ストレッチ教室



筋力系(腹筋・背筋・大腿四頭筋など)マシン

エアロバイクもあります

階段を使って健康づくりをはじめよう!



ジムに通う時間がない…。そんな方も多いかもしれませんが、普段の生活の中で階段を目にする機会は意外と多いのではないのでしょうか?

階段を使った健康づくりやメタボ対策、運動不足解消のため、市役所中央階段に消費カロリーステッカーを貼りました。普段から階段を利用して効果的に日常の運動量を増やしてみませんか?

平地に比べて3倍の運動量!お尻や太ももが効率よく鍛えられマス!



★ 消費カロリー ★

- 1階から2階(25段)……▲2.5kcal 1段あたり▲0.1kcal
- 2階から3階(22段)……▲2.2kcal 1階から4階までの計……▲6.9kcal
- 3階から4階(22段)……▲2.2kcal

※性別や体重によって個人差があります

ぶどう(巨峰)1粒相当

4/1(水)
受付開始

石狩市での新生活を応援します!

～利用者の声～ 令和元年に来ました!

本田さんご家族 〔花川南在住〕

石狩市の職場までの遠距離通勤が悩みでしたが、空家活用助成制度をきっかけに石狩市へ移住を決めました。通勤が楽になり、妻も双子の出産を控えて不安がありましたが、親身になってくれる保健師さんのおかげで、石狩市で新しい春を家族で迎えられます。

清水さんご家族 〔花川南在住〕

札幌市から移住しました。石狩市には友人・知人が多いので、安心して移住を決められました。徒歩圏内にスーパーや公共施設がそろい、思った以上に便利で、通学や外出の際もバスの便が多く、助かっています!

空家活用助成

空家を購入し、市内に定住される方に
最大で100万円を助成します



市内の空家を購入し、3年以上居住する

「はい」

25万円

さらに…

次の①～③に該当する場合は、加算があります

①市内事業者を利用してリフォーム・改築する

「はい」

+25万円

②18歳以下の子どもと同居する

「はい」

+25万円

③市内事業所で勤務する(市外から転入)

「はい」

+25万円

※3年以上居住や契約前申請などの条件があります。
詳細は市HPをご覧ください

最大
100万円

石狩市 空家活用

検索

☎ 建築住宅課(市役所2階) 72・3141



結婚新生活支援助成

市内で新婚生活を始める世帯に
最大で25万円を助成します



条件

- ・R2/1/1～R3/2/28に婚姻届を提出
- ・婚姻日において夫婦ともに34歳以下
- ・世帯所得340万円未満

対象経費

- ・結婚に伴う住宅取得費用または住宅賃借費用の一部
- ・結婚に伴う引っ越し費用

※対象経費などの条件があります。
詳細は市HPをご覧ください

最大
25万円

石狩市 結婚新生活

検索

☎ 企画課(市役所3階) 72・3161

