

# 楽しく 筋力UP トレーニング (金曜日コース)

## ～マシントレーニングで元気な体づくり～

この講座は北ふれあいセンターのアスレチックコーナーで行います。マシンの正しい使い方や筋力トレーニングをする時のポイントをお伝えします！筋力トレーニングのマシンを使って、日頃使わない筋肉を鍛えることで健康寿命を延ばしましょう！この講座はどなたでも取り組んでいただけるよう、初心者向けのプログラムになっております。

Free Download Web

## ～日程表～

日 程 : 10月6日(金)～3月15日(金)

(金曜日・全21回)

時 間 : 9:30～11:00

会 場 : 北ふれあいセンター3階アスレチックコーナー

講 師 : 河本 慶次 先生 (柔道整復師・パーソナルトレーナー)

受講料 : 13,230円 (初回全納)

定 員 : 14名 (高校生以上の方)

締 切 : 9月19日(火) 必着

10月	6・13・20・27
11月	10・17・24
12月	1・8・15・22
1月	5・12・19・26
2月	2・9・16
3月	1・8・15

## 【対象とお願い】

対象は高校生以上で現在介護認定を受けていない方です。当教室では、医学的な健康診断は行っておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。(運動制限のある方は医師にご相談の上、ご参加ください)

## 講座の内容

初 回	講座の目的について、ストレッチ体操、効果測定 (筋力・バランス・柔軟性)
2回目	筋力トレーニングのマシンの使用方法の説明、マシンのポジション設定
3回目 ～ 20回目	8種類の筋力トレーニングのマシンを使って筋力トレーニング、ストレッチ体操 ※下半身の筋力トレーニングを中心に筋持久力を高めるトレーニングを行います
最終回	効果測定 (筋力・バランス・柔軟性)、まとめ

お申込み方法・お問合せ先はチラシの裏面をご覧ください。

## お申込み方法

下記いずれかの方法でお申込みください。

※締切日必着

- 来館   • ハガキ
- FAX   • Eメール

## ご記入いただくこと

1. 講座又はイベント名（コース名）
2. 氏名・ふりがな・年齢
3. 郵便番号・住所
4. 電話番号

※託児付講座や親子で参加する講座へ  
お申込みの方は下記もご記入ください。

5. お子様の氏名・ふりがな
6. お子様の生年月日・年齢



## お申込み・お問い合わせ先

### 公益財団法人岡山市ふれあい公社 北ふれあいセンター

〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目 6-33  
TEL：086-251-6500 FAX：086-251-6501  
Eメール：k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

【アクセス方法】

中鉄バス …「櫛津口」バス停より徒歩約5分  
JR 桃太郎線…「備前三門駅」より徒歩約20分  
お車でお越しの方…北玄関前の立体駐車場をご利用ください。  
(収容台数 100 台)



## お申込みにあたっての注意事項

- ① 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますので、ご了承ください。
- ② 締め切り後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ③ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。  
2、3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ④ 受講の可否については、締め切り後、全員に案内文を郵送いたします。締切後4～5日が過ぎても届かない場合は、お手数ですが、管理事業係までご連絡ください。
- ⑤ 講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ⑥ お申し込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ⑦ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。
- ⑧ 駐車場の収容台数には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

..... 申込書（来館やFAXでのお申込みの際にお使いください。） .....

申込日 令和   年   月   日

講座名	楽しく筋力UPトレーニング(金曜日コース)	新規・継続	ふりがな 氏名		年齢	才
住所	〒		TEL			