

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！

Free Download Web

日 程 : 4月5日（金）～9月6日（金）

～日程表～

（金曜日・全22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 : 13,860 円

定 員 : 16 名（高校生以上の方）

締 切 : 3月25日（月）**必着**

4月	5・12・19・26
5月	10・17・24・31
6月	7・14・21・28
7月	5・12・19・26
8月	2・9・16・23・30
9月	6

【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。）

※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います。

※この講座は皆様の健康寿命延伸・生活の質の向上を目的に行っています。

（健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます。）

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 ～ 21 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 or 学年



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、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			