

# 楽しく 筋力UP トレーニング



～マシントレーニングで元気な体づくり～

ふれあいセンターのアスレチックコーナーにある機器を使用して、日頃使わない筋肉を鍛え、元気な体を手に入れましょう！マシンの正しい使用方法やトレーニング時のポイントをお伝えしますので、初めての方もご安心ください。

**期間** 令和8年1月5日～3月16日（月曜日 全11回）

**時間** 10:00～11:30 **受講料** 9,020円  
（初回全納）

**場所** 南ふれあいセンター 2階 アスレチックコーナー

**対象** 高校生以上の現在介護認定を受けていない方  
※当講座では、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。なお、運動制限のある方は医師に相談のうえ、ご参加ください。

**定員** 16名 **締切** 令和7年12月18日(木)必着

**講師** 公社運動指導員  
（作業療法士）

詳しい講座内容、申込方法、問い合わせ  
先はチラシ裏面をご確認ください。

# 講座内容

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	トレーニング機器の説明、ポジション設定
3回目 ～ 10回目	トレーニング機器などを使用した筋力トレーニング、ストレッチ体操 【胸・背中・おしり・太ももの前・太ももの裏・内ももなど】 ※主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

## 【申込方法】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込フォームのいずれかの方法で、氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、年齢を記入または入力し、**12月18日(木)必着**で、下記までお申込みください。

### 南ふれあいセンター 管理事業係

〒702-8021 岡山市南区福田690-1

TEL:(086)261-7001 FAX:(086)261-7025

Eメール:m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



南ふれあいセンター



WEB申込フォーム

- ◆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。
- ◆締切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。
- ◆WEB申込、Eメール、FAXで申込みいただいた場合、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。  
2～3日過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが電話にてお問い合わせください。
- ◆受講の可否については、締切後、郵送またはEメールにてお知らせいたします。  
なお、締切後7日を経過してもお知らせが届かない場合は必ずお問い合わせください。
- ◆講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- ◆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。
- ◆申込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成(名簿・名札等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内に利用させていただきます。

----- FAX及び来館にてお申込みの際にご使用ください -----

楽しく筋力UPトレーニング		南ふれあいセンター
〒 住所		電話番号
ふりがな 氏名	年齢	FAX番号

※申込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成(名簿・名札等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内に利用させていただきます。