

# 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～

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！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

### 南 月曜日(全11回)

**日程**：10月5日～12月14日  
**時間**：10:00～11:30  
**講師**：公社健康運動指導士  
**受講料**：6,930円  
**締切**：9月25日(金) 必着  
**定員**：11名

### 西大寺 火曜日(全11回)

**日程**：10月6日～12月15日  
**時間**：14:00～15:30  
**講師**：公社健康運動指導士  
**受講料**：6,930円  
**締切**：9月26日(土) 必着  
**定員**：12名

### 北 水曜日(全11回)

**日程**：10月7日～12月16日  
**時間**：9:30～11:00  
**講師**：公社健康運動指導士  
**受講料**：6,930円  
**締切**：9月27日(日) 必着  
**定員**：12名

### 西 木曜日(全11回)

**日程**：10月8日～12月17日  
**時間**：14:00～15:30  
**講師**：公社健康運動指導士  
**受講料**：6,930円  
**締切**：9月28日(月) 必着  
**定員**：12名

### 岡山 金曜日(全11回)

**日程**：10月9日～12月18日  
**時間**：9:30～11:00  
**講師**：公社健康運動指導士  
**受講料**：6,930円  
**締切**：9月29日(火) 必着  
**定員**：12名

#### 【定員及び対象とお願い】

定員は各館で異なります。上記、ご確認ください。

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。)

#### 【健康寿命って何??】

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。マシントレーニングで筋力UPし、いつまでも元気な生活を送りましょう!ふれあいセンターは皆様の健康づくりを応援します。

詳しい講座内容・お申込方法・お問合せ先は裏面をご覧ください。