

# 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：1月4日～3月15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：12月20日(日)必着  
定員：11名

## 西大寺 火曜日(全11回)

日程：1月5日～3月16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：12月20日(日)必着  
定員：12名

## 北 水曜日(全11回)

日程：1月6日～3月17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：12月21日(月)必着  
定員：12名

## 西 木曜日(全11回)

日程：1月7日～3月18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：12月22日(火)必着  
定員：12名

## 岡山 金曜日(全11回)

日程：1月8日～3月19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：12月23日(水)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いませんので、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。

# 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 ～ 10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 【太ももの前（大腿四頭筋）・胸（大胸筋）・背中（広背筋）・内もも（内転筋）・下半身全体・太ももの裏（ハムストリングス）など】
最終回	効果測定（筋力・バランス・柔軟性）、まとめ

## 【お申込み先】

**受講を希望するセンターに直接お申し込み下さい。**

## 【お申込方法】

来館、はがき、FAX、Eメールで氏名、ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、年齢をご記入の上、**受講を希望するセンターへお申し込み下さい。**

- ◆ 新型コロナウイルス感染拡大防止の取組等により講座が中止になる場合があります。また万が一感染者が発生した場合、保健所等へ情報提供する場合がありますので予めご了承ください。
- ◆ 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。
- ◆ Eメール及びFAXでお申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。
- ◆ 受講の可否については、締切後、封書又ははがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。締切を2～3日過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡下さい。
- ◆ 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。

会場	住所	電話番号・FAX	Eメール
岡山ふれあいセンター	〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2	電話：086-274-5151 FAX：086-274-5100	o-kouza@mx.okayama-fur eai.or.jp
西大寺ふれあいセンター	〒704-8116 岡山市東区西大寺中 2-16-33	電話：086-944-1800 FAX：086-944-1801	s-kouza@mx.okayama-fur eai.or.jp
北ふれあいセンター	〒700-0071 岡山市北区谷万成 2-6-33	電話：086-251-6500 FAX：086-251-6501	k-kouza@mx.okayama-fur eai.or.jp
西ふれあいセンター	〒701-0205 岡山市南区妹尾 880-1	電話：086-281-9611 FAX：086-281-9612	n-kouza@mx.okayama-fur eai.or.jp
南ふれあいセンター	〒702-8021 岡山市南区福田 690-1	電話：086-261-7001 FAX：086-261-7025	m-kouza@mx.okayama-fur eai.or.jp

..... ~FAX及び来館にてお申し込みの際にお使いください~ .....

楽しく筋力UPトレーニング		南・西大寺・北・西・岡山 ※受講を希望する箇所に○をしてください	
ふりがな 氏名		年齢	電話番号
〒 住所		FAX番号	