

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、**4月21日(月)必着**で、下記までお申込みください。

WEB申込フォームはこちら

西ふれあいセンター 管理事業係

〒701-0205 岡山市南区妹尾880-1

TEL:(086)281-9611 FAX:(086)281-9612

Eメール:n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



- ◆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、Eメール及びWEB申込の方はEメールにて、それ以外の方は郵送にてご連絡いたします。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		西ふれあいセンター	
〒 住所			
ふりがな 氏名	年齢	電話番号	

※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。