

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9月10日～11月19日（木曜日 全11回）

時間 14:00～15:30 **受講料** 9,020円
（初回全納）

場所 西ふれあいセンター 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8年8月27日（木）必着

講師 公社運動指導員
（健康運動指導士）

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、**8月27日(木)必着**で、下記までお申込みください。

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

WEB申込フォーム



西ふれあいセンターHP



- ◆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合せください。
- ◆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合せください。
- ◆受講の可否については、締切後、Eメール及びWEB申込の方、申込用紙にメールアドレスをご記入の方は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5日を経過してもお知らせが届かない場合は必ずお問合せください。
- ◆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

ふりがな

氏名

年齢

電話番号

〒

住所

メールアドレス