

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7年9月5日～11月21日(全11回)
※10月24日を除く、毎週金曜日

時間 9:30～11:00 **受講料** 9,020円

場所 岡山ふれあいセンター 2階アスレチックコーナー
(岡山市中区桑野715-2)

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 15名 **締切** 令和7年8月18日(月)必着

講師 公社健康運動指導士

詳しい講座内容、申込方法、お問合せ先は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18日(月)必着**で、下記までお申込みください。

岡山ふれあいセンター 管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

TEL:(086)274-5151 FAX:(086)274-5100

Eメール:o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



講座情報
ホームページ



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		岡山ふれあいセンター	
ふりがな 氏名	年齢	電話番号	
〒 住所			

※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。