

レッツ 筋トレ!!

健康づくりの ための 筋トレ 講座



健康づくりのためにマシントレーニングで筋肉を鍛えませんか？
機器の使い方が分からないなど、初めての方もご安心ください！
運動の専門職が安全かつ効果的なトレーニング方法、機器の使用
方法をお伝えします。

参加される方の健康づくりを全力でサポートいたします！

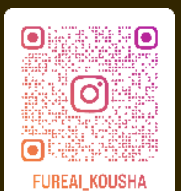


- 日程 令和7年1月24日(金)～令和7年3月21日(金) 全9回
- 時間 ①13:00～14:00 ②15:00～16:00
- 会場 岡山ふれあいセンター 2階 アスレチックコーナー
- 受講料 5,670円 ■定員 各コース8名
- 講師 公社健康運動指導士 ■締切 令和7年1月13日 必着

申込み方法については、ちらし裏面にてご確認ください。

お問い合わせ：岡山ふれあいセンター 管理事業係

☎ 086-274-5151



講座内容

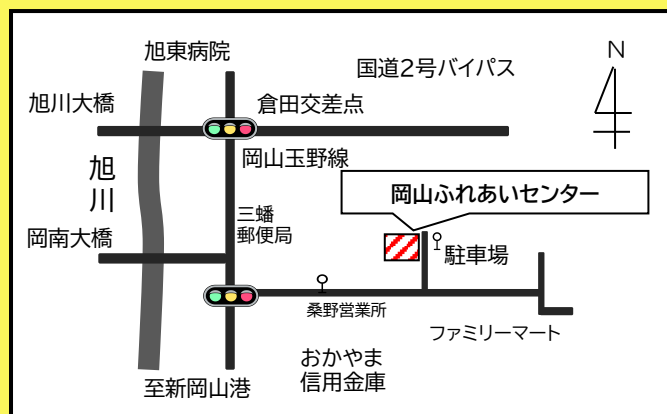
初 回	講座の目的・健康づくりに関する話、ストレッチ体操、機器使用方法とトレーニング方法の説明
2～9回目	ストレッチ体操、機器を使用した8種の筋力トレーニング 【鍛える主な部位】 胸(大胸筋)・腕(上腕二頭筋、上腕三頭筋)・背中(広背筋)・おしり(大殿筋、中殿筋)・太もも(大腿四頭筋・ハムストリングス)

お申込み方法・お問合せ先

来館、またはハガキ、FAX、Eメールで、講座名・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・年齢・電話番号を記入し、**1月13日(月)必着**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



※講座中に撮影した写真を報道や広報、ホームページ等で利用することがあります。

※受講の対象は高校生以上です。なお、講座運営上、現在介護保険をご利用中の方はお断りさせていただく場合がございます。

※医学的な健康診断は行っておりませんので、体調およ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うえ、ご参加ください。)

※応募者多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)となりますので、予めご了承ください。

※締切後も定員に余裕がある場合、ご参加いただけることがありますのでお問合せください。

※Eメールおよび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、お電話でお問合せください。

※受講の可否については、締切日以降に、内容を記載して代表者へ郵送いたします。締切日を5日過ぎてもお知らせが届かない場合は、お手数ですが管理事業係までご連絡ください。

※この申込書の個人情報は、講座運営上必要な資料作成(名簿・名札等)、ご連絡、新規開設講座のご案内、講座講師への情報提供に使用させていただきます。



講座名	健康づくりのための筋トレ講座		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒
氏名		歳		
TEL			FAX	