

初めての方でも大丈夫!  
運動の専門職がサポートします!

# 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。

■日程 令和8年1月9日~令和8年3月20日 (全11回)

※毎週金曜日

■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 9,020円 ■定員 各コース9名

■講師 公社運動指導員 ■締切 令和7年12月18日(木)  
(健康運動指導士) ■必着

講座内容や申込み方法については、ちらし裏面をご確認ください。

お問合せ:岡山ふれあいセンター 管理事業係

☎ 086-274-5151



ホームページ インスタグラム

## 講座內容

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	<p>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</p> <p><b>【鍛える主な部位】</b></p> <p>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)</p>

## お申込み方法・お問合せ先

来館、FAX、はがき、Eメール、WEB申込フォームのいずれかで、講座名・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・年齢・電話番号を記入または入力し、**12月18日(木)必着**で下記までお申込みください。



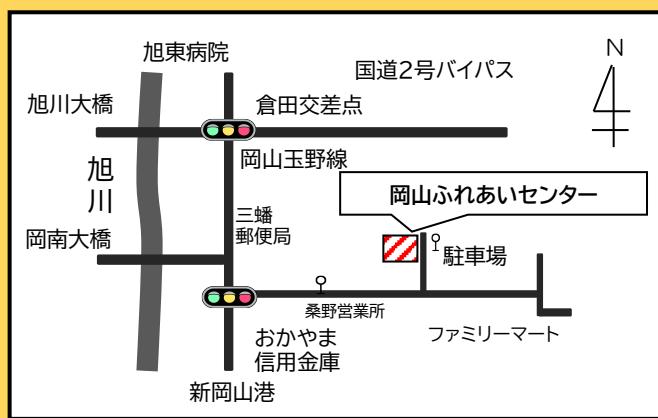
## 講座情報 ホームページ



# WEB 申込フォーム

## 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-f



※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できます。

※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、ご参加いただけますのでお聞合せください。

※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でお申込みの方、申込用紙にメールアドレスをご記入の方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター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。

A small icon of a pair of scissors is positioned in the center of a horizontal dashed line, indicating where the page should be cut.

講座名	健康づくりのための筋トレ講座	希望 コース	<input type="checkbox"/> ① 13~14	申込日	令和 年 月 日
			<input type="checkbox"/> ② 15~16		
ふりがな			年齢	住所	〒
氏名					
TEL FAX				メール アドレス	

※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。