

# 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5月15日～7月24日（全11回）  
※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8年4月21日(火)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、問合せ先は  
ちらし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<br>～<br>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】<br>※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(火)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

年齢

電話番号

氏名

〒

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。