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9年1月8日～3月19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12月22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 ～ 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、**12月22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のでご了承ください。
※締め切り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。
※Eメール及びFAX、WEB申込フォームでお申込みいただいた場合は、折り返し、お申込みいただい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、締切後、郵送またはEメールにてお知らせいたします。受講日の3日前になっても連絡がない場合は、お手数ですが、岡山ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。
※講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※お申込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
※受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
※納付された受講料は、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。
※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。
★上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

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。