主催：公益財団法人岡山市ふれあい公社

健康づくりのための
筋トレ講座

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9年1月8日～令和9年3月19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
■対象　高校生以上の現在介護認定を受けていない方
■受講料　9,020円
■定員　各コース 9名
■講師　公社運動指導員（健康運動指導士）
■締切　令和8年12月22日　必着

申込み方法については、チラシ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

ホームページ

WEB
申込フォーム

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回目以降	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、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。

講座名	健康づくりのための筋トレ講座	希望コース	□ ① 13～14 □ ② 15～16	申込日	令和　年　月　日
ふりがな		年齢		住所	〒
氏名		歳			
TEL			FAX		