

# 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** 5月12日～7月21日（火曜・全11回）

**時間** 14:00～15:30 **受講料** 9,020円

**場所** 西大寺ふれあいセンター 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

※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** 16名 **講師** 公社運動指導員（健康運動指導士）

**締切** 4月29日（水）必着

詳しい講座内容、申込方法、問い合わせ先は裏面をご確認ください。