

令和3年度

初めて筋トレマシンを利用するあなたでも安心♪

介護予防筋トレマシン教室 〈体験コース〉

初心者向け
の教室です

介護予防やロコモ(※)予防のためには、筋力づくりが大切です！

元気な体を取り戻したい・元気な体を維持したい方、必見!!
指導員が、あなたの体調にあわせて、効果的で無理のない
トレーニングと運動メニューをアドバイスします！

※ ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨・関節・筋肉など体を鍛えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態です。



ひき丸

日時 毎月1回 午前9時30分～11時
※日程は裏面参照

あけ丸

会場 は一とふるプラザ袋井(総合健康センター)
2階健康運動ルーム(袋井市久能2515-1)



おし丸

対象者 市内在住65歳以上で筋トレマシン初心者の方

内容 マシンによる筋力づくり・マシンの説明・ストレッチ・
体組成測定・家庭でできる筋トレのご紹介

持ち物 運動のできる服装・上履き・タオル・
水分補給用飲料水・参加料

参加料 200円(当日集金します。)



けり丸

事前申込みが必要です。
裏面で、申込開始日をご確認のうえ
下記へお電話ください。

【申込先】

は一とふるプラザ袋井(総合健康センター)

健康づくり課地域健康係 電話:0538-84-7811(直通)

各回
先着10名



★新型コロナウイルス感染症の状況により、延期・中止の場合があります。
市ホームページや申込先に御確認ください。

令和3年度★体験コース（マシン初心者向け）日程表★

◆申込開始日を確認の上、

住所・氏名・年齢・電話番号・希望日を電話でお伝えください。

開催日時		申込開始日
5月13日（木）	午前9時30分～11時	4月15日（木）午前9時～
6月3日（木）	午前9時30分～11時	5月17日（月）午前9時～
7月1日（木）	午前9時30分～11時	6月15日（火）午前9時～
8月5日（木）	午前9時30分～11時	7月15日（木）午前9時～
9月2日（木）	午前9時30分～11時	8月16日（月）午前9時～
10月4日（月）	午前9時30分～11時	9月15日（水）午前9時～
11月1日（月）	午前9時30分～11時	10月15日（金）午前9時～
12月6日（月）	午前9時30分～11時	11月15日（月）午前9時～
1月6日（木）	午前9時30分～11時	12月15日（水）午前9時～
2月3日（木）	午前9時30分～11時	1月17日（月）午前9時～
3月3日（木）	午前9時30分～11時	2月15日（火）午前9時～

新型コロナウイルス感染症の状況により、延期・中止の場合があります。
市ホームページや申込先（表面）に御確認ください。