

令和3年度

介護予防 筋トレマシン教室 【トレーニングコース】

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！
指導員があなたの体調にあわせ、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いたします。
元気な体を取り戻したい・元気な体を維持したい方、お待ちしております♪



- 《日時》 月又は木曜日 ※裏面の日程をご参照ください。
① 9時30分～10時30分 または ② 10時40分～11時40分
※ 開始時間の10分前にお集まりください。
- 《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)
- 《対象者》 市内在住65歳以上で
筋トレマシン教室【体験コース(初心者向け)】に参加したことがある方
- 《内容》 マシンによる筋力づくり、
ストレッチ体操・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・参加料
- 《参加料》 200円(当日集金します。)

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 ★トレーニングコース日程表★

◆申込期間を確認の上、

氏名・年齢・住所・電話番号・希望日時を電話でお伝えください。

◆トレーニングコースの申込は、回数制限あります。

※各日の予約状況によっては、時間の変更をお願いさせていただく場合があります。

御了承ください。

各日① 9時30分～10時30分 または ② 10時40分～11時40分

日程			申込期間	日程			申込期間
				10月	14日 木	9月15日 (水)	午前9時～
				18日 月			
5月	17日 月	4月15日 (木)	11月	4日 木	10月15日 (金)	午前9時～	
	20日 木	午前9時～		15日 月			
6月	10日 木	5月17日 (月)	12月	9日 木	11月15日 (月)	午前9時～	
	17日 木	午前9時～		20日 月			
7月	8日 木	6月15日 (火)	1月	13日 木	12月15日 (水)	午前9時～	
	19日 月	午前9時～		20日 木			
8月	12日 木	7月15日 (木)	2月	7日 月	1月17日 (月)	午前9時～	
	23日 月	午前9時～		17日 木			
9月	6日 月	8月16日 (月)	3月	7日 月	2月15日 (火)	午前9時～	
	16日 木	午前9時～		14日 月			

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。
市ホームページや問い合わせ先(表面)に御確認ください。