

「トレーニングマシン」を使った筋トレ教室
7~9 月度土曜日クラス受講者募集中！



50歳からの 筋トレ教室



公益財団法人体づくり指導協会
袖ヶ浦健康づくり支援センター

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12
TEL.0438-64-3200
www.tairyoku.or.jp/



Gauland
ガウランド

休場日 毎週月曜日 受付時間 火~土 9:00~20:30 日・祝 9:00~19:30

50歳は人生の半分。まだまだ強い筋力が必要です。

◆教室プログラム例

①ウォーミングアップ「筋トレをおこなう準備をしましょう」

動的なストレッチや有酸素運動を組み合わせることでカラダの緊張をほぐし、筋トレをおこなう準備を整えていきます。

②メイン運動「トレーニングマシンを使った筋力トレーニング」

大筋群（太ももや胸、腹等）を中心にトレーニングマシンを使って筋トレをおこないます。また、補助的にダンベル等を用いることもあります。教室担当者がその都度ポイントを解説しますのでご安心ください。

③クールダウン「スタティックストレッチ（静的ストレッチ）」

筋トレで疲れた筋肉をゆったりとしたストレッチでほぐします。



◆効果測定 & 特別講習

運動やトレーニングが長続きしない一番の理由は、「カラダの仕組みに対する理解と納得」がいかない状態で運動を始めるからです。やみくもにトレーニングをおこなってもカラダの変化を感じ取ることができず、疲労感が残るだけという結果を招きかねません。筋トレ教室では、皆さまにご理解いただき納得しながらトレーニングに取り組んでいただくため、効果測定と特別講習をご用意しました。

効果測定：定められたウェイト（重り）を一定のペースで、何回持ち上げられるかを測定し、トレーニング効果を確認します。（初回と最終日に実施）

特別講習：カラダの仕組み・筋肉が強くなるための基礎知識を、スライドを用いて分かりやすく解説いたします。



◆ご案内

対象：50歳以上の男女 20名

※定員になり次第締め切りとさせていただきます

時間：9時00分～10時00分

※初回・最終回・特別講習時は30分前倒しして開催いたします

受講料：6,000円（税込）/全12回

※キャンセル料：申し込み手続き以降の自己都合によるキャンセルは受講料全額をお支払いしていただきます。予めご了承ください。

※教室受講時は別途施設使用料をお支払いください

場所：袖ヶ浦健康づくり支援センター内トレーニングルーム



スケジュール詳細

月	日	内容
7月	7日（土）	効果測定＋筋トレ教室 ※8時30分～
	14日（土）	筋トレ教室
	21日（土）	筋トレ教室
	28日（土）	特別講習＋筋トレ教室 ※8時30分～
8月	4日（土）	筋トレ教室
	11日（土）	筋トレ教室
	18日（土）	筋トレ教室
	25日（土）	筋トレ教室
9月	1日（土）	筋トレ教室
	8日（土）	筋トレ教室
	15日（土）	筋トレ教室
	22日（土）	効果測定＋筋トレ教室 ※8時30分～

オススメの理由

- ①教室形式でおこなうため、教室担当者にいつでもアドバイスをもらえる
- ②正しく筋トレをおこなうことで、基礎筋力の向上が大いに期待できる
- ③効果測定&特別講習で「理解して納得して」取り組める

よくあるQ&A 教室担当者がお答えします

袖ヶ浦健康づくり支援センター
指導員 久保田 聡
(高齢者体力づくり支援士 ドクター)

Q1. 運動初心者でも大丈夫ですか？

A. 全く問題ありません。初心者の方にこそ参加していただきたい教室です。丁寧に指導いたします。

Q2. 筋トレするとどんな効果が期待できますか？

A. 筋トレすることで、筋肉が積極的に活動するようになり、姿勢の矯正、日常活動量の増加＝生活習慣病予防などに効果が期待できます。

Q3. 60歳代も参加できますか？

A. もちろん参加できます。

★施設設置の受講申込書に必要事項をご記入のうえ受講料を添え、当施設受付にてお申し込みください

D-1805-HF-0021



公益財団法人 体力づくり指導協会
袖ヶ浦健康づくり支援センター

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12
TEL 0438-64-3200
www.tairyoku.or.jp/

