

「トレーニングマシン」を使った筋トレ教室

土曜日 **9:00** から開催! **新規受講者募集中!**



**10~12月開催**

**9月17日申込開始**

**50歳からの  
筋トレ教室**

裏面をご覧ください

# 50歳は人生の半分。まだまだ強い筋力が必要です。

「運動やトレーニングが長続きしない一番の理由は「カラダの仕組みや目的に合った運動方法を理解していない状態」で運動を始めてしまうからです。

本教室では運動の知識を理解しながらトレーニングに取り組んでいただきます。また、運動効果測定によりトレーニングの効果を実感いただけます。

教室は講座形式で開催するため、一人では不安という方でも安心して受講ができます。



公益財団法人体力づくり指導協会  
指導員 久保田 聡  
高齢者体力づくり支援士

## ■教室の流れ

### ◆ウォーミングアップ

動的ストレッチと有酸素運動でカラダを運動モードにしていきます



### ◆筋力トレーニング

トレーニングマシンやダンベル、自体重を利用したトレーニングです



### ◆クーリングダウン

静的ストレッチで疲労の除去をしています



## ■効果測定・特別講習

### ◆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。さらに体組成計を使いカラダの変化を確認していきます(初回と最終回に実施)



### ◆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や目的に合わせた運動方法を、スライドを用いて分かりやすく解説します



## ■参加者の声 (受講者アンケートより) ※個人の感想であり、効果には個人差があります

運動不足での体調不良が解消された  
体力がついた  
体重が減った

肩こり・腰痛が無くなった  
偏頭痛が無くなった  
血圧が下がり安定した

1週間の疲れが取れ、気持ち的にも  
スッキリした  
階段の登りが疲れにくくなった

筋肉のつき具合やどの部分が  
弱いのがよくわかった

## ■教室概要

**対象:** 50歳以上の男女 15名  
※定員になり次第締め切りとさせていただきます

**期間:** 2022年10月~12月

**時間:** 9時00分~10時00分  
※初回・最終回・特別講習時は8時30分から開催いたします

**受講料:** 6,000円/期(全12回)

**申込方法:** 申込期間: 9月17日(土)~9月30日(金)  
施設設置の受講申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて施設受付にてお申込みください  
※キャンセル料: 申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

## ■教室スケジュール

期間	日程	時間
10月度	8、15、22日	9:00~10:00 (60分間)
11月度	5、12、19、26日	
12月度	3、10、17日	
効果測定	10月1日、12月24日	8:30~10:00 (90分間)
特別講習	10月22日	

## □■ 新型コロナウイルス対策 □□



新型コロナ対策動画



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/

D-2209HF-0027