

50 歳は人生の半分。まだまだ強い筋力が必要です。

# 50歳からの 筋トレ教室



## よくある質問 Q&A

教室担当者がお答えします！

担当指導員 中園真理



## ■教室の流れ

◆ウォーミングアップ



◆筋力トレーニング



◆クーリングダウン



## ■効果測定・特別講習

初回と12回目に実施しウェイト（重り）を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。



### Q1. 運動初心者でも大丈夫ですか？

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

### Q2. 筋トレするとどんな効果が期待できますか？

A. 筋肉が「力を発揮しやすい状態」になり、姿勢の矯正、日常活動量の増加、生活習慣病予防、尿漏れ予防などに効果が期待できます。

## ■教室概要

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

期間：2023年4月～6月

受講料：6,000円（税込）/期（全12回）

申込方法：3月30日（木）までに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へお申込みください

※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  
※3月31日（金）は施設休場日です

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
4月度	1※1、8、15、22※2、29日	9:00～10:00 (60分間)
5月度	6、13、20日	
6月度	3、10、17、24※1日	
※1 効果測定	4月1日、6月24日	8:30～10:00
※2 特別講習	4月22日	(90分間)

□■ 感染症対策について ■□ 今後のコロナ感染症予防対策については、周辺状況を勘案のうえ適切に対応いたします。ご協力をお願いいたします



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-2302HF-0001