

# はじめての

能代地区

全4回

# マシントレーニング教室

ランニングマシン、コードレスバイクなどの有酸素運動とトレーニング機材を使ったトレーニングの方法をお教えいたします。一人でもマシンを正確、有効に使い、理想の体を目指しましょう!!

1回目 9月 5日(木) 10:00～11:30

2回目 9月 12日(木) 10:00～11:30

3回目 9月 19日(木) 10:00～11:30

4回目 9月 26日(木) 10:00～11:30

## 講習の流れ

1回目 マシンの使い方・理学療法士によるフレイル予防運動

2回目 有酸素運動と上半身トレーニング

3回目 有酸素運動と下半身トレーニング

4回目 トレーニングのまとめ

講師:

NPO法人能代市スポーツ協会

小笠原 光(1～4回目)

株式会社あきた福祉研究所 みんなの家

理学療法士/認定理学療法士(地域)

中澤 千枝(1回目のみ)

場所: 能代市総合体育館

トレーニングルーム

対象: 18歳以上男女

定員: 10名

参加料: 1人 2,400円

持ち物: 動きやすい服装、タオル、飲み物

締め切り 9月3日(火)まで

### お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。

お問い合わせはNPO法人能代市スポーツ協会(能代市総合体育館 54-3607)まで。

令和6年度 はじめてのマシントレーニング教室

令和6年 月 日

ふりがな	年齢	連絡先
氏名	歳	自宅 携帯
住所	〒	能代市