

受講生
募集中!

身体をつくる! 健康講座

全2回

「筋トレを始めよう、ちょっとその前に」

～筋トレ実践と栄養学講義～

筋トレやストレッチは、年齢や性別に関わらず身体を整え運動をするための基礎となるばかりでなく、身体を守る免疫力のアップにも繋がるといわれています。

トレーニング初心者やこれから始めようとしている方、また年配者等を対象として、安全にトレーニングに取り組むための実践と、身体づくりに重要な要素となる食事・栄養についての講義を行います。

実施は、大量に汗をかく夏場(8月)と身体を動かしづらくなる冬場(12月)の全2回、それぞれ季節に合わせた内容の講座になります!

- 定員: 各回10名(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- 受講料: 各回1,500円(受講日当日までに当館受付にてお支払いください)

お申し込みは申込書をご記入の上、当館受付までお持ちいただくか、郵送またはFAX、メールにてお申し込みください。(申込書は裏面です)

お問い合わせ: 吉野川市アメニティセンターまで
営業時間9:00~21:30(水曜日を除く)
電話 0883-42-6611 FAX 0883-42-6510



主催: 吉野川市アメニティセンター / 後援: 吉野川市教育委員会 / 協力: いいドーム

夏むけの内容!

第1回

8/6(土) 10:00~11:30

冬むけの内容!

第2回

12/3(土) 10:00~11:30

講師 秋山 哲寛氏(いいドームスポーツインストラクター)

●場所: 吉野川市アメニティセンター トレーニングルーム

実践 『やさしい筋トレの基本と無理なく続けられるトレーニングメニュー』

講義 『筋トレにふさわしい食事と栄養摂取』

各回とも実践、講義の2つを受講する講座になっています。



申込書

FAX:0883-42-6510



ご希望の回に○をつけてください。

夏向け 第1回 8/6(土)	
-----------------------	--

冬向け 第2回 12/3(土)	
------------------------	--

お名前

電話番号

ご住所 〒(—)

メールアドレス (ございましたらご記入ください)

講座受講の理由を簡単にご記入ください。

備考欄 (講師へのご質問等ございましたらご記入ください。)

※お申し込み後、やむを得ずキャンセルされる場合は、講座実施日の5日前までに以下までご連絡ください。

吉野川市アメニティセンター 〒779-3401 徳島県吉野川市山川町翁喜台95-1
電話:0883-42-6611 FAX:0883-42-6510 メール:amenity03@y-amenity-center.com

開館時間9:00~21:30(水曜日を除く)

<http://y-amenity-center.com>