

# いしのまき総合スポーツクラブ 筋力講座

## ☆アクティブエイジング☆

《積極的な日常生活を送るために！》

【質問】 筋力トレーニングをすると生活は変わりますか？

【答え】 変わります！！

筋力トレーニングをすると、脳や内臓の細胞が生まれ変わります。そして男らしい女らしい体型をつくるホルモンが出ます。

つまり、老化していく肉体に歯止めがかかり、シャキッとした姿勢になり、気持ちが前向きになります。

では・・・した方がいいのはわかっているけど、何をどうすればいいの？と思っている方、意を決してご参加下さい。生活の質の向上を目指して、筋トレの基礎知識と、効率の良い方法を学びます。

<講師> 日本体育協会公認スポーツ指導員 田代 由季

記

日 時：平成28年7月26日（火）10:00～11:30

場 所：石巻市総合体育館 第二武道場

参加対象：健康な方

料 金：一般 800円（スポーツ保険料含） いしのまき総合スポーツクラブ会員 500円

定 員：30名（定員になり次第終了）

申込方法：申込用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えていしのまき総合スポーツクラブ事務局（石巻市総合体育館内）へお越し下さい。

受付時間：平日9:00～17:00まで

申込〆切：平成28年7月20日（水）

持 ち 物：動きやすい服装、室内用シューズ、ヨガマット又はバスタオル、飲み物、汗拭きタオル

<申し込み・お問い合わせ先> 〒986-0832 石巻市泉町3丁目1-63

TEL (0225) 95-8998

いしのまき総合スポーツクラブ 事務局（石巻市総合体育館内）

※万一の事故における保険の補償については、加入する傷害保険の範囲で請求となります。

また、個人情報に関しましては、個人情報保護法に基づき、厳重に保管し責任をもって管理致します。

申 込 用 紙		
氏 名	( 男 ・ 女 )	会 員 ・ 非 会 員
生年月日	昭和 年 月 日 生 ( 歳 )	
住 所	〒	
電話番号		
緊急連絡先		