

体育館だより

第67号



令和7年1月13日発行 池田町総合体育館（指定管理者：㈱ドリームワーク）西1条1丁目 Tel:572-0011 Fax:572-0123

「いすに座ってストレッチ」と「トレーニング」講座 開催のお知らせ

「椅子に座ってストレッチ」 前半3回 2月4日、2月11日、2月18日（火曜日）
いすに座ったまま実施しますので、転倒への不安や足への負担なども少なく、関節や筋肉の柔軟性を向上させたり、血流をよくして代謝を向上させたりすることができます。

「トレーニング」 後半3回 3月4日、3月11日、3月18日（火曜日）
各種マシンの使用方法と正しいトレーニング方法を学びましょう。
それぞれの体力と目的に合わせてトレーニングメニューを作成していきます。自己流トレーニングは、筋肉や関節を痛めてしまう原因になりますのでしっかりと学びましょう。

椅子に座ってストレッチで基礎体力と柔軟性を向上させたあと、各種トレーニングで筋力・体力を増強させます。生涯自分の足で歩き、健康に過ごすことを目指すための講座になっています。

・講座終了後も「運動指導の日」にトレーニングルームを利用いただければ、トレーナーから各種指導を受けることができます。トレーナーに相談いただければ、筋力の向上に合わせてトレーニングメニューを更新していくことも可能ですので、ぜひご利用ください。

と き 令和7年2月4日、11日、18日（椅子に座ってストレッチ）
3月4日、11日、18日（トレーニング）
毎週火曜日の午後2時から午後3時まで（全6回）

椅子に座ってストレッチのみの参加、またはトレーニングのみの参加も可能です。お申し込み時にご連絡ください。

と ころ 池田町総合体育館 2階 多目的室と1階 トレーニングルーム

対 象 18歳以上の池田町民、池田町内に通勤・通学されている方
募集定員は10名です。「1月27日までにお申し込みください」

参加希望者が少ない場合は中止にさせていただきます。あらかじめご了承ください。

参 加 料 1000円（保険料・施設利用料として）

※2月4日（火曜日）に体育館受付窓口でお支払いください。

持 ち 物 水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、上靴

講 師 吉田 景子さん 「ZUMBA、ピラティス、トレーニングのインストラクターです」

※お申し込みは、電話「572-0011」又は、総合体育館受付窓口にて承ります。

FAX「572-0123」でお申し込みの際は、住所、氏名、電話番号、FAX番号、年齢を必ず記入してください。

池田町総合体育館「運動指導の日」

毎月1回トレーニングルームへ専門のトレーナーを招いています。

各種トレーニングマシンの使用方法、正しいトレーニング方法、ストレッチ指導、家でもできるトレーニング方法などの指導をトレーナー滞在時間内であれば、無料で受けることができます。

（個人利用受付と個人利用料の支払いは必要です。）

◆今後の「運動指導の日」 1月21日、3月18日（火曜日） 17:00～20:00
2月18日（火曜日） 13:30～16:30

4月以降の「運動指導の日」の日程は未定です。決まり次第ホームページと館内掲示でお知らせいたします。

