

# 体育館だより

第71号



DreamWork

令和8年1月11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3日、2月10日、2月17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3日、3月10日、3月17日（火曜日）

各種マシンの基本的な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。

と き 令和7年2月3日、10日、17日（椅子に座ってストレッチ）

3月3日、10日、17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受講、またはトレーニングのみの受講も可能です。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3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」

※参加申込方法（①～③のいずれかの方法でお申し込み下さい。）

①参加申込書に必要事項をご記入の上、総合体育館受付窓口へご提出ください。

②FAX「572-0123」でのお申し込み 住所、氏名（ふりがなを振ってください）、電話番号、FAX番号、年齢を記入して送信してください。（A4サイズで送信してください）

③ホームページのお問い合わせフォームからのお申し込み お問い合わせ内容欄へ講座参加申し込み、住所、氏名（ふりがなを振ってください）、電話番号、年齢を入力して送信してください。

✕ キリトリ ✕

### 【椅子に座ってストレッチとトレーニング講座】受講申込書

どちらかみの受講を希望される方は、受講したい方を○で囲んでください ・椅子に座ってストレッチのみ受講 ・トレーニングのみ受講（ふりがな）

氏 名 \_\_\_\_\_ 年 齢 \_\_\_\_\_ 歳

住 所 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_