

これから運動を始めたい人のための講座



公民館で始める！ 体幹 トレーニング 男女共通 Ver

家でできる運動を知りたいあなた！

在宅太りが気になる・身体を引き締めたい・姿勢をよくしたい・とにかく動きたい
と思っているあなた！

これから身体を鍛えたい職員と一緒に身体を動かしながら学びませんか！
今回は男女共通のトレーニングです！



【講師】健康運動指導士 齊藤和子 先生

スポーツ施設で健康運動指導士として活躍中！5年間旭町公民館でランニング講座を教えていただいております！蕨市のロードレース大会にも出場されている先生です！

【日程】午前 10：00～11：30

10/17(土)	トレーニングの基本の話 体幹トレーニング・ストレッチ
11/7(土)	基礎代謝について 体幹トレーニング・ストレッチ
11/28(土)	食事・プロテインについて チューブトレーニング・ストレッチ
12/12(土)	ケガをしない身体づくり 質問コーナー サーキットトレーニング・ストレッチ

【場所】旭町公民館 集会室 (中央1-23-8 くるる1階 ☎432-4053)

【持ち物】運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・筆記用具

【参加費】 **2000円** 【対象】16歳以上の蕨市在住在勤在学の方

【受付】10月4日(日) 10時から受付開始 **先着10名**

参加費は初日(10/17)にお支払いください。

※マスクの着用をお願いします。発熱・風邪症状のある場合は欠席してください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては急遽中止、または変更になる場合がございます。

ご了承の上お申し込みください。

きりとり

裏面も
ご覧ください

申込書 公民館で始める！体幹トレーニング男女共通 Ver

No. _____

ふりがな
お名前

男・女

年齢

才

電話番号 _____

住所 マンション名・部屋番号まで _____

講座の注意事項

- ・ 駐車場はございません。駐輪場は有料です。
- ・ 講座の終了時間は前後する場合があります。
- ・ 講座中に資料として写真撮影を行いますので
ご了承ください
- ・ 講座募集受付開始の時点で定員を超えた場合は
抽選となります。(先着順に整理券配布・1人1枚)