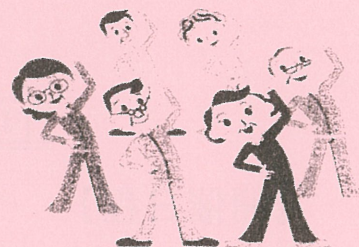


ちょきんかい

貯筋会開講！



～ 筋肉を貯える『貯筋会』に参加しませんか ～

【開催期間】 ◆◆前期：7月～9月◆◆ ◆◆後期：10月～3月◆◆

※ 日時については裏面をご覧ください。

【場所】 泉崎村農業者トレーニングセンター（アリーナ）

【内容】
○ 健康チェック（血圧、脈拍、体脂肪測定）
○ 体力測定（握力、長座体前屈、全身反応測定）
○ 健康体操（イスに座ったエアロビクス）
○ 貯筋運動（脚貯筋、腕貯筋、腹貯筋）



【対象】 貯筋を希望される方

【参加費】 前期 1,500円 ・ 後期 3,000円

【持参物】 スモールボール、ダンベル、飲み物、シューズ、タオル

【申込方法】 下記申込書を生涯学習係（トレセン内）へご提出ください。
前期分については6月17日（水）まで、後期分については9月23日（水）までをお願いします。

（前期、後期の別を明記のこと。両期の受講も受け付けます。）

【その他】 新型コロナウイルス感染症の今後の状況により休止とする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

（事務：泉崎村教育課生涯学習係 田崎 53-3775）

キ リ ト リ

貯筋会申込書

※該当する項目に○を付け、必要事項を記入して下さい。

前期・後期の別	ふり氏	がな名	性別	年齢	住	所	電話番号	世帯主名
前期・後期			男・女					
前期・後期			男・女					

令和2年度貯筋会の開催日

【開催日程】

前期	月 日 (曜)
1	7月 7日 (火)
2	7月14日 (火)
3	7月21日 (火)
4	7月28日 (火)
5	8月 4日 (火)
6	8月25日 (火)
7	9月 1日 (火)
8	9月 8日 (火)
9	9月15日 (火)
10	9月29日 (火)
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

後期	月 日 (曜)
1	10月 6日 (火)
2	10月13日 (火)
3	10月20日 (火)
4	10月27日 (火)
5	11月10日 (火)
6	11月17日 (火)
7	11月24日 (火)
8	12月 1日 (火)
9	12月 8日 (火)
10	12月15日 (火)
11	12月22日 (火)
12	1月12日 (火)
13	1月19日 (火)
14	1月26日 (火)
15	2月 2日 (火)
16	2月 9日 (火)
17	2月16日 (火)
18	3月 2日 (火)
19	3月 9日 (火)
20	3月16日 (火)

【開催時間】 10時00分 ~ 11時30分

※少し早めに来て、健康チェックや体力測定を行いましょう。