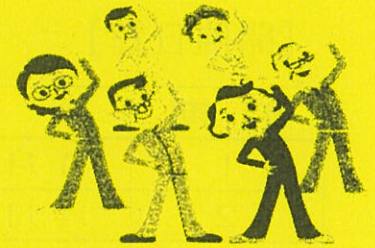


ちょきんかい

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：4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 3,000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3月19日（金）まで、後期分については9月24日（金）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。）

（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3年度貯筋会の開催日

【開催日程】

前期	月 日 (曜)
1	4月13日(火)
2	4月20日(火)
3	4月27日(火)
4	5月11日(火)
5	5月18日(火)
6	5月25日(火)
7	6月1日(火)
8	6月15日(火)
9	6月22日(火)
10	6月29日(火)
11	7月6日(火)
12	7月13日(火)
13	7月20日(火)
14	7月27日(火)
15	8月3日(火)
16	8月10日(火)
17	8月24日(火)
18	8月31日(火)
19	9月7日(火)
20	9月14日(火)

後期	月 日 (曜)
1	10月12日(火)
2	10月19日(火)
3	10月26日(火)
4	11月2日(火)
5	11月9日(火)
6	11月16日(火)
7	11月30日(火)
8	12月7日(火)
9	12月14日(火)
10	12月21日(火)
11	1月11日(火)
12	1月18日(火)
13	1月25日(火)
14	2月1日(火)
15	2月8日(火)
16	2月15日(火)
17	2月22日(火)
18	3月1日(火)
19	3月8日(火)
20	3月15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。