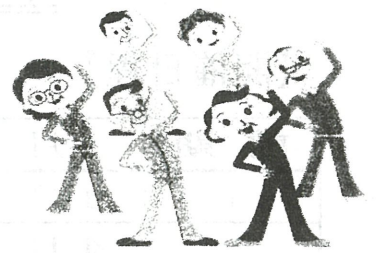


ちょきんかい

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4月1日（金）まで、後期分については9月30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。）

【そ の 他】 新型コロナウイルス感染症まん延防止により、今後の状況で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。

（事務担当：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4年度貯筋会の開催日

【開催日程】

前 期	月 日 (曜)
1	4 月 5 日 (火)
2	4 月 1 2 日 (火)
3	4 月 1 9 日 (火)
4	4 月 2 6 日 (火)
5	5 月 1 0 日 (火)
6	5 月 1 7 日 (火)
7	5 月 2 4 日 (火)
8	5 月 3 1 日 (火)
9	6 月 1 4 日 (火)
1 0	6 月 2 1 日 (火)
1 1	6 月 2 8 日 (火)
1 2	7 月 5 日 (火)
1 3	7 月 1 2 日 (火)
1 4	7 月 1 9 日 (火)
1 5	7 月 2 6 日 (火)
1 6	8 月 9 日 (火)
1 7	8 月 2 3 日 (火)
1 8	8 月 3 0 日 (火)
1 9	9 月 6 日 (火)
2 0	9 月 1 3 日 (火)

後 期	月 日 (曜)
1	1 0 月 1 1 日 (火)
2	1 0 月 1 8 日 (火)
3	1 0 月 2 5 日 (火)
4	1 1 月 1 日 (火)
5	1 1 月 8 日 (火)
6	1 1 月 1 5 日 (火)
7	1 1 月 2 2 日 (火)
8	1 1 月 2 9 日 (火)
9	1 2 月 6 日 (火)
1 0	1 2 月 1 3 日 (火)
1 1	1 2 月 2 0 日 (火)
1 2	1 月 1 7 日 (火)
1 3	1 月 2 4 日 (火)
1 4	1 月 3 1 日 (火)
1 5	2 月 7 日 (火)
1 6	2 月 1 4 日 (火)
1 7	2 月 2 1 日 (火)
1 8	2 月 2 8 日 (火)
1 9	3 月 7 日 (火)
2 0	3 月 1 4 日 (火)

【開催時間】 1 0 時 0 0 分 ~ 1 1 時 3 0 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。