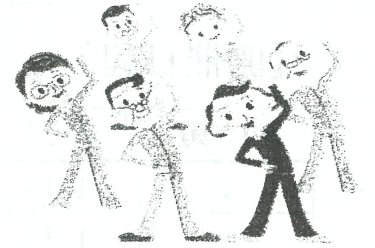


ちょきんかい

貯筋会開講！



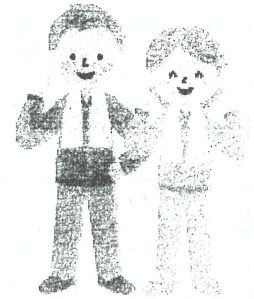
～ 筋肉を貯える『貯筋会』に参加しませんか ～

【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】 下記申込書を農業者トレーニングセンターへご提出ください。
前期分については3月24日（金）まで、後期分については9月29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（トレーニングセンター） 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	ふりがな氏名	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5年度貯筋会の開催日

【開催日程】

前期	月	日 (曜)
1	4月	4日 (火)
2	4月	11日 (火)
3	4月	18日 (火)
4	4月	25日 (火)
5	5月	9日 (火)
6	5月	16日 (火)
7	5月	30日 (火)
8	6月	13日 (火)
9	6月	20日 (火)
10	6月	27日 (火)
11	7月	4日 (火)
12	7月	11日 (火)
13	7月	18日 (火)
14	7月	25日 (火)
15	8月	8日 (火)
16	8月	22日 (火)
17	8月	29日 (火)
18	9月	5日 (火)
19	9月	12日 (火)
20	9月	19日 (火)

後期	月	日 (曜)
1	10月	10日 (火)
2	10月	17日 (火)
3	10月	24日 (火)
4	10月	31日 (火)
5	11月	7日 (火)
6	11月	14日 (火)
7	11月	21日 (火)
8	11月	28日 (火)
9	12月	5日 (火)
10	12月	12日 (火)
11	12月	19日 (火)
12	1月	16日 (火)
13	1月	23日 (火)
14	1月	30日 (火)
15	2月	6日 (火)
16	2月	13日 (火)
17	2月	20日 (火)
18	2月	27日 (火)
19	3月	5日 (火)
20	3月	12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。