

健康短期大学

令和7年度 筋肉しっかりトレーニング教室 日程表

～筋トレ+有酸素運動で引き締まったからだをめざします～

【時 間】： 午後1時00分～3時45分(受付:1時00分～1時15分)

【場 所】： 関ヶ原町国保保健福祉総合施設 やすらぎ 2階

【持ち物】：①運動のできる服装(必要な方は着替えも用意してください)

②運動用の靴

③タオル&バスタオル

④水分(500ml以上)水、お茶、スポーツ飲料等

※感染対策のためマスク着用・手指消毒等をお願いします。また、適宜換気を実施します。体温調整の準備(膝掛け、脱ぎ着しやすい服装等)をおねがいたします。

【内 容】：①受付

②体重・体脂肪・筋肉量の測定結果を各自で記入して下さい

③健康相談・・・血圧測定と目標に対する生活習慣の振り返りをします

④講義

⑤運動実技(インターバルトレーニング、ストレッチなど)

(⑥栄養指導)



【日 程】

4月	3日(木) 10日(木) (3日はオリエンテーションです)	10月	2日(木)
5月	8日(木)	11月	6日(木)
6月	5日(木)	12月	4日(木)
7月	3日(木)	1月	8日(木)
8月	7日(木)	2月	5日(木)
9月	4日(木)	3月	5日(木)
栄養講座		6月19日(木)教室の1回分として実施	
ウォーキング教室		11月20日(木) 受付:午後1時半～(町民体育館)	
栄養講座(要申込)		12月5日(金)または12月9日(火) 別途お知らせします	

※教室をお休みされる場合は、やすらぎ(43-3201)にご連絡ください