

# マシン トレーニング講座

「筋肉を付けたいなあ…」と書いていても、筋肉を付ける方法はたくさんありますよね？今回ご紹介するトレーニングマシンを使った方法は、目安となる“おもり”を上げ下げするので、からだに無理なく効果的に筋肉を付けることが可能です。使用方法や具体的な効果を説明しながら実践していきますので、お気軽にご参加ください。



対 象 : トレーニングマシンの運動に興味のある方

性別・年齢に制限はありません。

\*ただし、医師から運動を制限されている方は参加できません。

日 時 : 2月20日(水) と 2月27日(水)

9:30 ~ 11:00

参加費無料

両日同じ内容になりますので、

申し込みの際にご希望の日付をお申し付けください。

場 所 : 多目的センター2階 トレーニングルーム

当日は動きやすい服装と履き物をご用意ください。

## 申し込み

太地町地域包括支援センター TEL 59-2335

もしくは

役場または多目的センター受付でお申し込みください

〆切り: 2月18日(月)まで