



第3回トレーニング基礎講座

トレーニングルームを使って
運動不足を解消しよう



「最近腰痛がひどいが予防方法がわからない」「運動不足により体力が落ちてしまっている」などとお考えの方へ、トレーナー(柔道整復師)指導のもと、トレーニングを始めてみませんか？
トレーニングルームを使ったことのない方大歓迎です！

期日 令和7年9月21日(日)

時間 10:00～11:45(105分)

内容 トレーニング機器の取り扱い方法や使用上のルール・マナー
の説明、効果的なトレーニングの実践指導

◆身体に負担をかけないトレーニング方法

◆五十肩・腰痛対策トレーニング方法 など

※実技を行いますので、運動着・トレーニングシューズ・タオル・飲み物をお持ちください。

講師 酒井 祐斗先生(柔道整復師)

会場 東海村総合体育館トレーニングルーム

参加費 700円/人

対象 東海村内在住・在勤(同居家族含む)で
40代～70代の方

定員 先着10人(最少催行人数5人)

申込方法 東海村総合体育館へ参加費を添えてお申込みください。

募集期間 令和7年8月30日(土)～9月18日(木)



<受付時間> 8:30～17:15 ※月曜休館(祝日にあたる場合は翌平日)

【主催・問い合わせ】 公益財団法人東海村文化・スポーツ振興財団(東海村総合体育館) ☎029-283-0673