



第6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 筋力アップ方法を学んでみませんか？

「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8年3月15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 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8年2月15日(日)～3月13日(金)

<受付時間>8:30～17:15 ※月曜休館（祝日に当たる場合は翌平日）

【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