

元気いっぱい!

からだづくり教室



トレーニングの基礎原理
【使用する筋肉は肥大して強くなり、
使用しない筋肉は委縮して弱くなる】



筋力が落ちたと感じる方、体重の増加が気になる方、メタボが気になる方、
一度、運動の楽しさを味わいに来てください!【運動は体を改善する!】

★20歳から64歳コース（男性/女性）

＜開催日時＞ 毎週日曜日 9:30~11:00（5月21日から）

＜場 所＞ 二戸市総合スポーツセンター

＜内 容＞ ストレッチ運動、体幹トレーニング、マシントレーニング、リズム運動
脳トレーニング、レクリエーションスポーツ等

*室内用シューズ、タオル、水分補給用の飲み物をご持参下さい

★地区、企業、団体等コース

＜開催日時＞ 5~3月（1~5回） *相談に応じます

＜場 所＞ 各公民館、集会所、企業等 *相談に応じます

＜内 容＞ 転倒予防トレーニング、リズム運動、脳トレーニング、レクリエーション
スポーツ等

*室内用シューズ（会場によって）、タオル、水分補給用の飲み物をご持参下さい

《申し込み・問い合わせ先》

・一般社団法人 二戸市体育協会
（二戸市総合スポーツセンター内）
電話 23-7211
FAX 23-5031

・二戸市総合福祉センター内
健康福祉部 健康福祉企画課
健康福祉支援センター
電話 23-1313
FAX 22-1188