

# 令和2年度『楽トレ事業』のご案内

筋力トレーニングマシンを使って、運動不足の解消や筋力アップを目指してみませんか？



## 筋力トレーニングマシン設置施設

- ★ 伊吹健康プラザ愛らんど（米原市春照 56）  
☎ 58 - 1770
- ★ 近江地域福祉センターやすらぎハウス（米原市顔戸 21-2）  
☎ 52 - 4393
- ★ 米原市きらめきステーション（米原市朝妻筑摩 2483）  
☎ 52 - 8816

※ご利用いただける時間…いずれの会場も、月～土曜日の9：30～16：00（祝日もご利用いただけます。）



## 筋力トレーニングマシンをご利用いただくためには…

各施設で開催する『筋トレマシン講習会』の受講が必要です。

※事前に各施設へお申し込みください。

## 令和2年度『筋トレマシン講習会』の予定

- |                 |         |           |
|-----------------|---------|-----------|
| ★ やすらぎハウス       | 毎月第1水曜日 | 午前10時～11時 |
| ★ 伊吹健康プラザ愛らんど   | 毎月第2木曜日 | 午前10時～11時 |
| ★ 米原市きらめきステーション | 毎月第3木曜日 | 午前10時～11時 |

※一部変更があります。裏面の年間スケジュールを参照してください。

※持ち物…室内用靴、汗ふきタオル、お茶などの水分をご持参ください。

### 【新型コロナウイルス感染症の予防策について】

当面の間、講習会は、受講定員5名に限定させていただきます。

体調不良時は利用を控えていただき、皆さま自身の体調管理や運動時以外のマスク着用、手洗い・手指消毒、機器の消毒のご協力をお願いいたします。

## 令和2年度『筋トレマシン講習会』年間予定表

開講日	やすらぎハウス	伊吹健康プラザ 愛らんど	米原市きらめき ステーション
	第1水曜日 午前10時～11時	第2木曜日 午前10時～11時	第3木曜日 午前10時～11時
令和2年 4月	※新型コロナウイルス感染症予防のため4月～5月は休止		
令和2年 5月	※新型コロナウイルス感染症予防のため4月～5月は休止		
令和2年 6月	3	11	18
令和2年 7月	<b>8 (第2水曜日)</b>	9	16
令和2年 8月	5	<b>6 (第1木曜日)</b>	20
令和2年 9月	2	10	17
令和2年 10月	7	8	15
令和2年 11月	4	12	19
令和2年 12月	2	10	17
令和3年 1月	6	14	21
令和3年 2月	3	<b>4 (第1木曜日)</b>	18
令和3年 3月	3	11	18

※ 太字の部分は、祝日等により予定日を1週間前もしくは1週間後に変更しています。

なお、上記の予定を変更する場合は、あらかじめ広報等によりお知らせいたしますので、ご了承ください。



### 【筋トレマシン講習会 申込書】

申込先：やすらぎハウス（電話 52-4393・Fax 52- 8051）  
 伊吹健康プラザ愛らんど（電話 58-1770・Fax 58- 2231）  
 米原市きらめきステーション（電話 52-8816Fax 52- 6850）

お電話でも受付  
できます

受講希望日	氏 名	住 所	電話番号
/		米原市	(      )

※記入いただきました個人情報、楽トレ事業・筋トレマシン講習会の連絡調整のみに使用いたします。