

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2水曜日 | 午前10時～11時 |
| ★ 伊吹健康プラザ愛らんど | 毎月第2金曜日 | 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2水曜日 午前10時～11時 | 第2金曜日 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 | | | |
| 令和2年 6月 | 3 (第1水曜日) | 11 (第2木曜日) | 18 |
| 令和2年 7月 | 8 | 9 (第2木曜日) | 16 |
| 令和2年 8月 | 12 | 14 | 20 |
| 令和2年 9月 | 9 | 11 | 17 |
| 令和2年 10月 | 14 | 9 | 15 |
| 令和2年 11月 | 11 | 13 | 19 |
| 令和2年 12月 | 9 | 11 | 17 |
| 令和3年 1月 | 13 | 15 (第3金曜日) | 21 |
| 令和3年 2月 | 10 | 12 | 18 |
| 令和3年 3月 | 10 | 12 | 18 |

※ 太字の部分は、予定日を変更しています。

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は、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。