

50 歳は人生の半分。まだまだ強い筋力が必要です。

# 50 歳からの 筋トレ教室



## よくある質問 Q&A

教室担当者がお答えします！

**担当指導員 中園真理**

AFAA Japan 認定インストラクター  
インド中央政府公認ヨガインストラクター



### Q1. 運動初心者でも大丈夫ですか？

A. 全く問題ありません。初心者の方にこそ参加していただきたい教室です。丁寧にご指導いたします。

### Q2. 筋トレするとどんな効果が期待できますか？

A. 筋肉が「力を発揮しやすい状態」になり、姿勢の矯正、日常活動量の増加、生活習慣病予防、尿漏れ予防などに

## ■教室の流れ

◆ウォーミングアップ



◆筋力トレーニング



◆クーリングダウン



## ■効果測定・特別講習

初回と 12 回目に効果測定をおこない  
ウェイト（重り）を何回持ち上げられるかを  
測定し、トレーニング効果を確認します



## ■教室スケジュール

| 期間   | 日程               | 時間                    |
|------|------------------|-----------------------|
| 7 月度 | 【効果測定】 6 日       | 8:30~10:00<br>(90 分間) |
|      | 13、20 日          | 9:00~10:00<br>(60 分間) |
|      | 【特別講習】 27 日      | 8:30~10:00<br>(90 分間) |
| 8 月度 | 3、10、24、3<br>1 日 | 9:00~10:00<br>(60 分間) |
|      | 7、14、21 日        |                       |
| 9 月度 | 【効果測定】 28 日      | 8:30~10:00<br>(90 分間) |

## ■教室概要

対象：50 歳以上の男女 20 名  
※定員になり次第締め切りとさせていただきます

期間：2024 年 7 月 6 日～9 月 28 日  
※8 月 17 日は休講です

受講料：6,000 円（税込）/期（全 12 回）  
※教室受講時は別途施設使用料をお支払いください

申込期間：2024 年 6 月 4 日（火）～7 月 5 日（金）

申込方法：施設設置の受講申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて施設受付へお申込みください  
※キャンセル料：申込み手続き以降の自己都合によるキャンセルは受講料全額をお支払いいただきます。  
予めご了承ください

場所：袖ヶ浦健康づくり支援センター内  
トレーニングルーム

D-2406HF-0011

公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)

袖ヶ浦健康づくり支援センター TEL.0438-64-3200

