

# 100歳でも元気で動ける体づくり 開催要項

- 目 的 加齢による「筋肉疾患」等の改善、予防により高齢でも元気で動ける体づくりを目指します。
- 開催日時 令和6年9月 3日・6・10・13・17・20・24・27日  
受付9時30分(初日は9時) 開始10時～12時
- 開催場所 笠間市 友部公民館 多目的ルーム(1階)  
笠間市中央3-3-6 TEL 0296-77-7533
- 参加資格 茨城県内に居住する65歳以上の方、(医師から運動の制限を受けていない方)  
※原則として全日程(8日間)出席できる方。
- 参加費 1,000円(会場費、傷害保険料、他) 初日受付でお支払い下さい。
- 内 容 ・筋肉疾患の改善と予防について  
・スロー筋力トレーニング
- 募集人数 40人(募集人数を超えた時は抽選となります。)  
※抽選結果により参加をお断りする方にはご連絡いたします。
- 講 師 (公社)日本ボディビル・フィットネス連盟公認 筋トレジム健康塾代表  
1級公認指導員、茨城県ボディビル選手権大会優勝 4回 磯野武夫
- 申込方法 所定の申込書によりお申込みして下さい。  
開催要項、参加申込書、 は 下記に用意してあります。
- 笠間公民館・友部公民館・岩間公民館 (各公民館のロビー)  
○筋トレジム健康塾・○茨城県ボディビル・フィットネス連盟ホームページ
- 申込締切 令和6年8月15日(必着)
- 申 込 先 〒309-1723 笠間市矢野下1379-3  
筋トレジム 健康塾(磯野) 携帯電話090 5411 6875
- 主 催 茨城県ボディビル・フィットネス連盟  
後 援 茨城県 笠間市 茨城新聞社

# 100歳でも元気に動ける体づくり 参加申込書

フリガナ		○で囲む
氏 名		男 女
住 所	〒	
生年月日		
電話番号	携帯	固定電話
参加目的		
既往症	1・肩こり                      2・膝痛                      3・腰痛 4・糖尿病                      5・高血圧 6・その他(                      )	
不便を感じている動作		
身 長	Cm	
体 重	Kg	

上記のとおり参加申込み致します。なお、教室の中での事故等については主催者の責任は一切問いません。

令和      年      月      日

主催者  
 茨城県ボディビル・フィットネス連盟  
 理事長 磯野武夫 殿

申込者氏名