

## 10月度トレーニング講習会のご案内

1. 目的 市民の健康維持・増進に寄与し、安全かつ効果的にトレーニング室を利用していただくために、事前に、正しいトレーニング方法を習得することを目的に講習会を開催いたします。
2. 内容 ①体育館施設等の利用についての説明  
②安全で、効果的なトレーニング方法についての説明  
③トレーニング器具の正しい使用についての説明  
④講習会受講修了者へトレーニング室利用カードの交付
3. 日程 2024年10月12日（土） 13：30～  
2024年10月20日（日） 13：30～  
2024年10月22日（火） 13：30～  
2024年10月29日（火） 13：30～  
講習会の時間は1時間程度です
4. 対象 15歳以上の本市在住・在勤・在学者（中学生を除く）
5. 定員 各回10人
6. 受講料 600円（テキスト代を含む）
7. 申込み受付 10月1日から体育館窓口にて受付（午前8時45分～午後8時まで）  
各回とも先着10人、定員になり次第締め切ります