

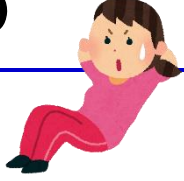



令和6年度

とやま健康パーク

# 「第1回健康講座のお知らせ」

第1回目は、筋力トレーニングがテーマ。適度に筋肉量を維持することで、引き締まった身体をつくる、若さを維持する、生活習慣病になりにくい等々良いことがいっぱいあります。「筋肉は裏切らない!」と誰かが言いましたね。でも、無理は禁物!仕事等がスタートする春に、自分にできることから筋トレを始めてみませんか?

日時	4月21日(日) 10:00~11:20	
テーマ	「春から始めよう! 筋トレ入門」 ~自分に合った正しい筋トレ法を知ろう~  講師: パーソナルジム“ナカジマジム” 代表 中島 泰紀氏	
<p>《内容について》講師は健康運動指導士であり、ベンチプレスの日本記録を保持していた筋トレのプロでもあります。筋トレの必要性や基本、日常生活に取り入れられる筋トレなど、まずは自分の体重を利用したやさしい筋トレ等の入門編です。</p> <p>《持参するもの他》内履きシューズやタオル、水分補給の飲料をご持参ください。動きやすい服装でご参加ください。</p>		

- \* 会場: 生命科学館オープンスペース
- \* 受付: 9:30より開始いたします。
- \* 定員: 30名程
- \* 申込: 受講ご希望の方は、下記の受講申込書をFAX又は電話でお申し込みください。
- \* 申込締切: 4月20日又は定員に達した日(定員に達した場合はその時点で締め切ります)



参加費  
無料

キリトリ線



## 令和6年度 第1回健康講座(4/21)受講申込書



氏名	
電話番号	(携帯・自宅・勤務先・その他) — —

※ FAXでのお申し込みは、申込書の太枠内を記入の上、表面を下記の番号へFAXしてください。  
(FAX: 076-428-0831)

プラザ 記入欄	受付日	受付者	受付No
	/		

## 【お問い合わせ、お申込み先】

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）  
〒939-8224 富山市友杉 151 番地  
TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831  
ホームページ：<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>  
フェイスブック・Instagramは右のQRコードから



\*\*\*\*\* 参加申込みをされる前に下記をお読みください \*\*\*\*\*

### ☆☆ 申込された方へ ☆☆☆

- ※ 申込み後、受講可能な場合は特に連絡しませんので、各自で開催日時を忘れないようお願い致します。
- ※ 定員に達し、受講できない場合のみ連絡いたします。
- ※ 体調が悪い場合は参加をお控えください。
- ※ キャンセル又は欠席される場合はご連絡願います。（キャンセル待ちの方がおられる場合があります）

## 筋トレの効果いろいろ

筋肉量増加  
基礎代謝量 UP  
脂肪が燃えやすくなる

美肌

体力 UP  
疲れにくい  
集中力 UP



日常生活動作が  
スムーズになる

転びにくくなる  
生活習慣病の予防と改善

有酸素運動と組み  
合わせて効果 UP

無理せず続けることが大事！