

筋トレ初心者のための きちんと学ぶ筋トレ講座

筋トレって必要？

何から始めたら
いいの？

スクワットの
やり方合ってる？

最近足腰が
弱ってきたかも

シニア向けの運動指導歴20年以上の専門家が、一人で筋トレができるように
正しいやり方を実技中心にお伝えします。

- ◎開催日時：2022年6月16日（木）15:00－16:30
6月25日（土）14:00－15:30 } 同じ内容です。
- ◎講師：山本明美（体育学修士、ミックからだ元気館）
- ◎受講料（1回）：2,500円（税込）、65歳以上の方は、1,500円（税込）
※資料代含む。当日受付にてお支払い下さい。
- ◎会場：ラクトスポーツプラザ6階 コミュニティールーム
- ◎定員：各回とも16名、先着順（6名に満たない場合は不開講）
- ◎締切：6月9日（木）
- ◎申込方法：参加希望日と申し込み内容を info@mick.to までメールか、
FAXでお送りください。FAX：075-593-8521

★受講特典（プレゼント）：

- 1.教室参加無料チケット：講師が主催の「ストレッチ＆リズム体操教室」または「体が変わる！バランスボール教室」に使える1回無料チケット（1,000円）をプレゼント！※有効期限は2023年3月開催分まで。
- 2.「糖化」に着目した“ナカからキレイ”になるための美容ハーブティー1包

会場・アクセス

【電車】

JR東海道本線・湖西線、京阪京津線、京都市営地下鉄東西線「山科駅」下車、すぐ。

【バス】京阪バス「山科駅」下車、すぐ。

【お車】

ラクト山科ショッピングセンター
(RACTO-B) 地下2F・3Fの「京都市山科駅前駐車場」をご利用下さい(有料)。



講師プロフィール



- ◆氏名：山本 明美(体育学修士)
- ◆資格：中学・高等学校 専修免許(保健体育科)、レクリエーションインストラクター、中級障がい者スポーツ指導員、靈氣療法士など
- ◆研究実績：高齢者の歩行と体力の変化について
- ◆指導歴：平成10年から地域の小学校体育館にて体操教室開催、平成14年度からシニア向けの健康講座、実技教室を担当、平成16年から京都市内の老人福祉センターにてストレッチ教室、筋トレ教室を担当(全て現在も継続中)

【個人情報の取り扱いについて】

1. 個人情報の利用目的

本講座において知り得た貴殿の情報は当館で管理させていただきます、本事業の運営にかかわる資料の作成、当事務局からのご連絡、及び今後当館が主催するイベント等のご案内に利用させていただきます。

2. 個人情報の提供および取扱いの委託について

法令にもとづく場合を除き、第三者に貴殿の個人情報を提供もしくは取扱いを委託することはありません。但し、講座内容の向上を目的に、講師に提供する場合があります。

3. 通知、開示、訂正、利用停止、削除をご希望の場合

提供いただきました個人情報に関して、利用目的の通知、開示、訂正、利用停止、削除を希望される場合には、ご利用者本人の要求であることを確認したうえで、所定の手続きにより、合理的な期間および範囲で通知、開示、訂正、利用停止、削除を行います。5の問合せ先へご連絡下さい。

4. 個人情報の入力に関する任意性について

個人情報の提供は任意ですが、ご提供いただけない個人情報がある場合は、講座の参加をお断りする場合がございます。あらかじめご了承ください。

5. 個人情報の管理責任者とお問い合わせ先

<事業者の名称> ミックからだ元気館 <窓口> 健康部門(山本明美)
所在:京都市山科区川田欠ノ上14-27

TEL:090-9163-4928 / FAX:075-593-8521

必須事項をご記入の上、**FAXまたはE-mail、QRコードから6月9日(木)必着**でお申し込み下さい。
定員に達した場合、また記入漏れのある方は受講できないこともございますので、あらかじめご了承ください。

お申し込み後は、担当者からの受付完了連絡(メールまたはFAXまたは電話)をお待ち下さい。

申し込み後、2日以上受付完了メールが届かない場合は、
未達の場合がありますので事務局までお尋ねください。

※ 担当(山本)からの連絡があって申込完了となります ※

FAX番号 : 075-593-8521 / メール : info@mick.to

<申し込み内容>

参加希望日に○をしてください。 6月16日 ・ 6月25日

ミックからだ元気館 宛

お申込日: 2022年 月 日

ふりがな

氏名※: _____

E-mail※: _____

連絡先※:

(連絡のつく電話/FAX) _____

年齢: _____ 歳(具体的な年齢の記載に抵抗がある方は、65歳以上か以下かを)

ご住所※:

受講の目的または紹介者のお名前 _____



申込フォームからのお申し込みはQRコードを読みとって下さい。