

日程・内容

講義・実技および体力測定等を行います。
下記日程以外に、地域活動の見学があります。

時間 午前9時30分から11時30分まで

※講師の都合により内容が入れ替わる場合があります。

回	日程	講義	実技
1	6月15日(月)	開講式	7つの筋トレ体操①
2	6月29日(月)	筋トレに必要な基礎知識	7つの筋トレ体操②
3	7月6日(月)	体力測定の結果の見方について	体力測定 7つの筋トレ体操③
4	7月16日(木)	ボランティア活動について	7つの筋トレ体操④
5	8月3日(月)	いきいき筋トレサポーターの活動紹介	7つの筋トレ体操⑤
6	8月17日(月)	いきいき筋トレ体操の実際	7つの筋トレ体操⑥
7	8月31日(月)	お互いの体操を見てみよう・閉講式	7つの筋トレ体操⑦

会場案内

※公共交通機関または金公園地下駐車場をご利用ください

柳ヶ瀬グラッスル 35 3F 中保健センター

岐阜市徹明通 2 丁目 18 番地



↑
会場の詳細はこちら

【交通案内】

▶岐阜バス

- 「文化センター金神社前」バス停より徒歩 3 分
- 「金華橋通り柳ヶ瀬」バス停より徒歩 4 分
- 「徹明町 4~6」バス停より徒歩 4 分
- 「柳ヶ瀬」バス停より徒歩 4 分

▶自動運転バス (GIFU HEART BUS)

- 「金華橋通り柳ヶ瀬」バス停下車すぐ

▶駐車場

- 「金公園地下駐車場」をご利用ください。

