

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16日(月)	開講式	7つの筋トレ体操①
2	6月23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 7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14日(月)	ボランティア活動について	7つの筋トレ体操④
5	8月 4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18日(月)	いきいき筋トレ体操の実際	7つの筋トレ体操⑥
7	9月 1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

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください

南保健センター

<岐阜バス>

- 加納南線「南保健センター前」下車
- 茜部三田洞線「城南病院前」下車西へ500m

<コミュニティバス>

- 茜部・厚見地区ふれあいバス
「南保健センター」下車

