

10/31(木)・11/7(木) 連続講座

協力：海岸地区地域包括支援センターあい

中高年向け

パーソナル  
トレーナーによる

# カラダ測定会 & 筋トレ実践講座



10年後も介護知らずのカラダに！

ご自身の筋肉量や体脂肪量、バランスについて把握していますか!? 「カラダ測定会」で体組成をはじめ、柔軟性・バランスを測定し、身体の状態を知った上で、人気パーソナルトレーナー・枝光聖人さんによる筋力トレーニングに挑戦します。自宅でも実践できる筋トレメニューを学んで、健康長寿を伸ばしましょう！

第1弾

## カラダ測定会・個別カウンセリング

10月31日(木) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30

※どちらかご希望の時間  
(応募状況により希望に添えない場合があります)

プログラム

- ◆ タニタの体組成計で筋肉量や脂肪量を測ろう！
- ◆ バランス・柔軟性・筋力を測定
- ◆ 測定結果に基づく個別カウンセリング(1人20分)

※プログラムの都合上、待ち時間が発生します。予めご了承ください



海岸地区地域包括支援センターあい・  
保健師・社会福祉士らによる個別相談ブースも！



第2弾

テレビ出演多数！

## 枝光聖人さんによる筋トレ講座

11月7日(木) 10:00~11:30

プログラム

- ◆ ミニ講演「筋トレによる心身への良い影響について」
- ◆ 転倒防止エクササイズ
- ◆ 椅子トレ ほか



会場

うみかぜテラス 多目的室A

対象

両日参加できる60歳以上

定員

30人(応募多数の場合は抽選)

参加費

1,500円

持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物、上履き、外履きを入れる袋

申込期間

事前申込制 9月26日(木)~10月18日(金)



ウェブ  
申込フォーム

申込方法

窓口、電話、ウェブ申込フォーム

当選発表

10月22日(火)までに、当選者のみに電話で連絡します

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP、SNS等広報業務に使用することがあります。ご了承ください。

講師

パーソナルトレーナー・  
ボディビルダー

枝光 聖人さん

長年にわたりボクシングやトリアスロン、野球などのプロ・アマの競技者を中心に指導。30年前から高齢化社会の到来に注目し、中高年に特化したパーソナルトレーナーとして活動。2013年から日本初の中高年専門パーソナルトレーニングジム「心身健康倶楽部」を運営し、現在は都内を中心に8店舗を展開。これまで約4万人を指導。テレビ出演や書籍出版など、活動は多岐にわたる。



申込・お問い合わせ

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942 (9:00~21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9

月曜休館



公式Facebook



公式HP

指定管理者：株式会社タウンニュース社 茅ヶ崎公園体験学習センターは、指定管理者である株式会社タウンニュース社(☎045-913-1220)が管理・運営を行っています。

