

# 筋力アップ& 体幹トレーニング 体験講座

長地公民館で活動しているグループの皆さんの活動を一緒に体験し、**筋肉と体幹**を鍛えて、ケガ無くスポーツを楽しめる体を目指してみませんか!?

お気軽にお申し込みください

週に 1 回のトレーニングで体に「投資」し、健康「貯筋」を増やしましょう!



◆講師 フィットネスインストラクター  
小口 寿美江 さん



◆令和8年 9 月 18 日(金) 25 日(金)  
毎回 19:00~20:00 全 2 回

## ◆講座内容詳細◆

- 対象……年齢性別不問 ※スポーツや体を動かすことが好きな方向けです。
- 場所……長地公民館 2階 講堂
- 受講料……400 円 (全 2 回分) ※受講初日にお支払いください。
- 持ち物……動きやすい服装、運動靴、ヨガマット(お持ちの方)、タオル、飲み物
- 定員……20 名(先着順)
- 申込期間…令和 8 年 8 月 25日(火)9:00 ~ 9 月 17 日(木)17:00 まで
- 申込方法…下記申込先へ窓口・電話・E-mail・QR コードにてお申し込みください。

## ◆お申込み◆

岡谷市長地公民館(長地支所)

■Tel:0266-27-8080 ■住所:岡谷市長地柴宮 2-15-26  
■E-mail:osachi@city.okaya.lg.jp

QR コードで申し込み →

