

# 学習計画表

講座名 元気貯筋

講師 田原 大二郎

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	5/17	金	腰痛予防のための体幹トレーニング	・それぞれのテーマに合わせて、講話と運動を行っていきます。 ・個別の健康相談も受け付けていますので気兼ねなくご相談ください。	開講式・オリエンテーション
2	5/31	金	膝痛予防のための脚トレーニング		
3	6/7	金	肩痛予防のための腕トレーニング		
4	6/21	金	健康増進のための全身トレーニング		

- ☆ 学習時間 10時～12時
- ☆ 準備する物 筆記用具・ヨガマット・水分補給用の飲料・体育館シューズ  
タオル、運動できる服装
- ☆ 安全保険料 200円程度