

## 阿久比スポーツ村トレーニング室特集 **その3**

# 講習会では、インストラクターがトレーニング方法をサポート

トレーニング室特集の最終回では、講習会について紹介します。

トレーニング室を利用するためには、事前に必ずインストラクターの講習会を受けてください。トレーニング器具の使い方やトレーニング方法をインストラクターがサポートします。

### 講習会の受け方

1. 電話予約をしてください。☎(49)2500
2. 講習会当日は、15分前にクラブハウス受付にきてください。  
(講習代金200円の支払いと利用登録申込者の記入)
3. 講習会スタート(約2時間)



インストラクターが器具の使い方をていねいに指導



インストラクターが使い方の見本を見せてくれます

4. 講習会終了後、「登録証」の発行

次回からは登録証を持参してクラブハウスで受け付けをしてください。

#### 講習会の日程

毎月 第2・第4日曜日午前10時～正午、第1土曜日  
午前10時～正午、第3水曜日午後7時～午後9時

運動のできる服装でてください。

必要なもの 屋内用シューズ、タオル、水分補給用の飲み物、講習代金200円

使用時間 月曜・水曜・金曜日 午前9時～午後9時

火曜・木曜・土曜・日曜日 午前9時～午後5時

使用料 トレーニング室(中学生以上)

1回200円 回数券2,000円(11回分)

温水シャワー1回100円

問い合わせ先 阿久比スポーツ村 ☎(49)2500

### 老人クラブ愛称

# 「阿久比いきいきクラブ」に

阿久比町老人クラブの愛称が『阿久比いきいきクラブ』に決まりました。

愛称には「老人クラブのイメージアップや活力ある老人クラブを目指したい」との思いが込められています。

大村浩嗣町老人クラブ連絡協議会長は「皆さんに愛称を覚えてもらい、いつまでも元気で地域に貢献できる活動を続けていきたい」と話していました。



「元気の出る体操」で健康づくりに励むクラブの皆さん