

ボディメイク教室 オンライン開催！！

回覧

主催：稲敷市教育委員会 スポーツ振興課

新型コロナウイルスの感染拡大により、スポーツをする機会が減っていると思います。そこで、稲敷市スポーツ振興課では「**おうちでできるボディメイク教室**」を、オンラインで開催します。この教室は、**ボディメイクを行う上で身につけたい運動習慣や食生活について学ぶことを目的としています**。たくさんの参加をお待ちしています。

《日程と受講内容 全10回》

- 10月12日(水) 1回目：健康的な将来をイメージしよう
- 10月19日(水) 2回目：運動の効果とストレッチング
- 10月26日(水) 3回目：食べすぎ・食べなさすぎの問題 有酸素運動
- 11月 2日(水) 4回目：自分のカロリーを調べてみよう 自重トレーニング①
- 11月 9日(水) 5回目：食材を分類してみよう 自重トレーニング②
- 11月16日(水) 6回目：炭水化物の話 器具を使ったトレーニング①
- 11月30日(水) 7回目：タンパク質の話 器具を使ったトレーニング②
- 12月 7日(水) 8回目：脂質の話 器具を使ったトレーニング③
- 12月14日(水) 9回目：ビタミンとミネラルの話 疾病予防と運動
- 12月21日(水) 10回目：食事とボディメイクの最前線

※進行状況により、内容が変更になる場合がございます。

《受講時間》 午前10：00～11：00

《開催方法》 オンラインによる受講（Microsoft Teams を使います。）
※スマートフォンやタブレット等は各自でご用意ください。

《対象者》 稲敷市民対象（定員30名）

《参加料》 無料

《申込期間》 令和4年9月26日（月）～令和4年10月11日（火）

申込手順



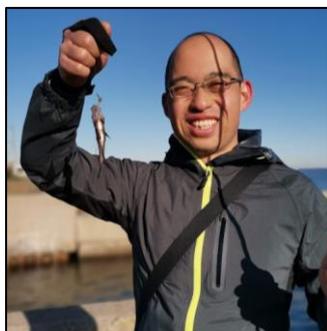
1. 左のQRコードをスマホやタブレット等で読み込む
2. 参加者情報を入力し登録
3. 登録完了の確認メールを受信 ⇒【申込完了】

※後日に、受講用 URL を、登録いただいたメールアドレスに送信いたします。



☆☆ 講師紹介 ☆☆

①土井畑 幸一郎 氏（ニックネーム：どいちゃん） 稲敷市地域おこし協力隊
趣味：ダイエット（106 kg→78 kgまで減量）・ボディメイク・トランポリン



現在のどいちゃん

修士（体育学）

筑波大大学院 人間総合科学研修科 博士後期課程 体育科学専攻 満期退学

健康運動実践指導者／早期発達支援士／日本体操協会公認トランポリン・コーチ

②中山 詩絵理 氏 稲敷市在住トレーナー



オンライン受講では、講師からの課題に合わせて参加者のみんなと意見交換やグループワークをするよ♪
興味のある受講日のみの参加もできるよ♪
たくさんの参加待っているよー♪



《注意事項》

- ・閲覧に関わるインターネット通信費用は、視聴される方のご負担となります。また、スマートフォンによる視聴は、契約内容によっては通信業者から高額な料金を請求される場合があるのでご注意ください。
- ・視聴される方のインターネット環境、視聴関係に伴う不具合に関しては、主催者、講師は責任を負いかねます。
- ・今回登録された個人情報は、取得目的の範囲内で利用し、第三者に提供することはありません。

【問い合わせ先】

〒300-0500 稲敷市荒沼3番地1（江戸崎総合運動公園内）

稲敷市教育委員会 スポーツ振興課 担当：石山

電話029-892-2000（代表）