

団体情報シート

課名

社会教育スポーツ課

登録番号	社スポ42	町HP掲載	○	記入日	R6.5.13
団体名	筋力アップトレーニングサークル				
(カナ)	(キンリョクアップトレーニングサークル)				
活動分野	主	6	副	2	
活動場所・施設	鹿部町総合体育館				
活動日	月2回 月曜日 18:30～20:00				
活動内容	前半は、柔道場で、身体の調子を整える運動を行います。 ・肩甲骨や骨盤回りなどの凝り固まった筋肉を解す体操 ・足裏やふくらはぎなどの細かい筋肉を動かす運動 後半は、トレーニング室で、各々が鍛えたい箇所を鍛えます。 講師：NAスポーツスクール指導員 高松 勇輝さん				
団体PR	優しい先生が、季節や個々の身体の悩みに応じたメニューを組んでくれ、指導してくれます。自分の身体の調子に合わせて無理なく参加できる内容です。 参加者の声：月2回ですが、運動不足解消にはつながっています！参加するようになり、身体の調子がよくなりました。				
会員募集の有無	募集中				
設立年月日	令和 2年 11月				
代表者氏名	中村 綾乃		ナカムラ アヤノ		
会員数（年齢層）	5 人		40代 ～ 70代		
会費	入会金 なし		会費 月2,000円 (1人1回無料体験可)		
団体HP等	URL —				
連絡先	担当者	清水 麻衣		シミズ マイ	
	住所	鹿部町字宮浜311-2（鹿部中央公民館）			
	電話	01372-7-3124			
	FAX	01372-7-2407			
	e-mail	—			
その他					