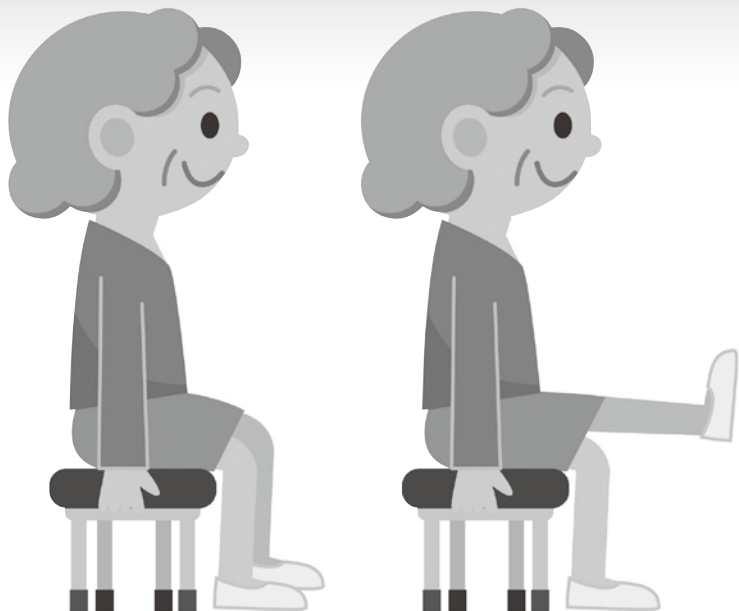


使えばなくなるお金の貯金。使って貯めよう筋肉貯筋。

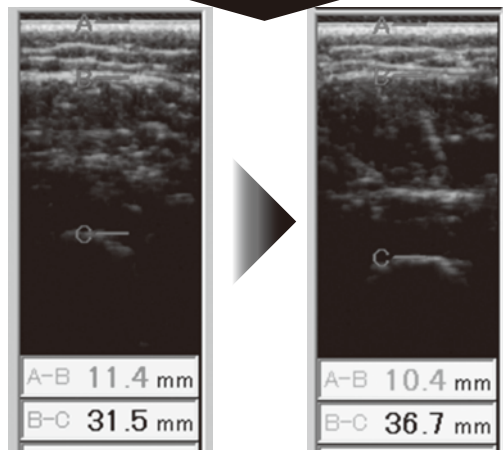
参加者募集

参加費無料

# 貯筋運動教室



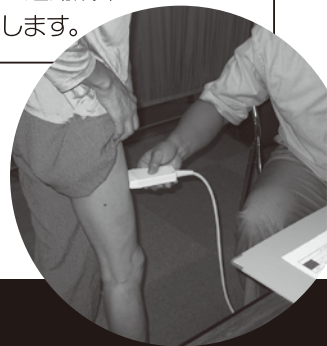
画像を手触りでみましょう!



上の画像は、3カ月間、貯筋運動をした方の筋肉の変化です。

今回は、4カ月の運動成果を超音波画像装置で確認します。

貯筋運動は鹿屋体育大学の福永哲夫 学長が考案された、寝たきり予防を目的とした運動であり、横浜市経済局の「特区横浜プロジェクト研究開発等推進事業」として、横浜市内福祉施設で実施しています。足の筋力が気になる方、ぜひご参加ください。



**期間** 平成26年1月9日(木)～3月27日(木)毎週木曜日

**時間** 10:00～11:30 ※1月23日(木)のみ 13:30～15:00 の開催になります。

〈参加条件〉全日程を継続的に参加できる方

〈測定〉初日と最終日は、筋肉量測定や簡単な体力測定を行います。

※筋肉量測定は太ももを測ります。太ももを出しやすい格好でお越し下さい。

〈場所〉ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ (横浜市青葉区市ケ尾町25-6)

〈定員〉20名(60歳以上の男女)

〈内容〉①自分の体重を利用して行える筋力トレーニングが楽しく学べます。

②「貯筋通帳」という運動の記録をつけます。

③超音波を使って、筋肉の厚みを測定し、運動成果を確認します。

11月11日(月)  
から募集開始  
します。

お申込み・お問合せ

ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ

TEL : 045-308-7081 (担当: 坂田)

※ご不明な点などがありましたら、担当までご連絡下さい。

主催: 株式会社グローバルヘルス (貯筋運動教室 運営)