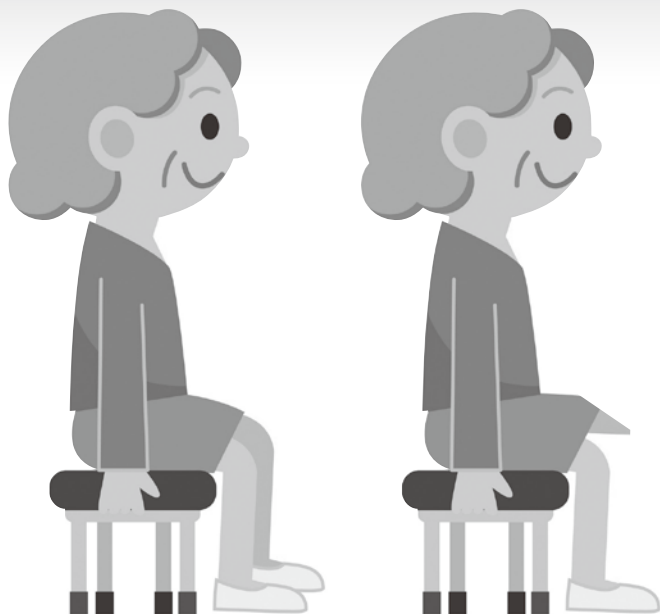


使えばなくなるお金の貯金。使って貯めよう筋肉貯筋。

参加者募集

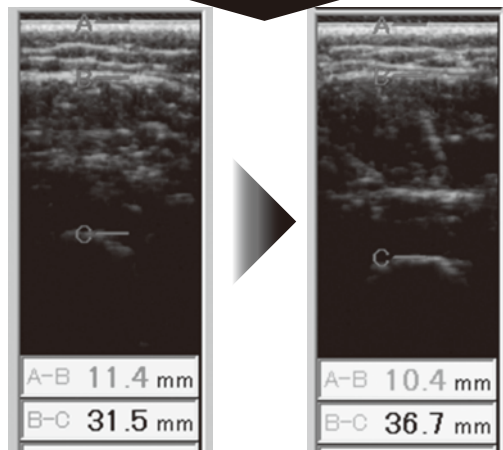
参加費無料

貯筋運動教室



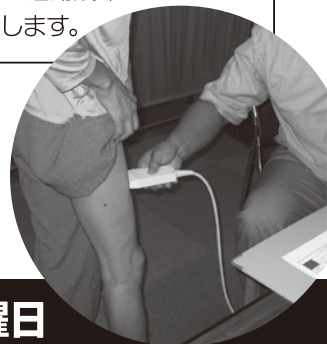
貯筋運動は鹿屋体育大学の福永哲夫 学長が考案された、寝たきり予防を目的とした運動です。足の筋力が気になる方、ぜひご参加ください。

画像を手触りしてみましょう!



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。



期間 平成25年11月13日(水)～平成26年3月12日(水)毎週水曜日

時間 14:00～15:30

(1月1日(水)をのぞく)

〈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〉横浜市川島地域プラザ (横浜市保土ヶ谷区川島町360-2)

〈定員〉30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。

お申込み・お問合せ

横浜市川島地域プラザ

TEL : 045-370-1550 (担当: 圓酒)

えんしゅ

※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 (横浜市経済局 高齢者運動教室実施事業 受託会社)