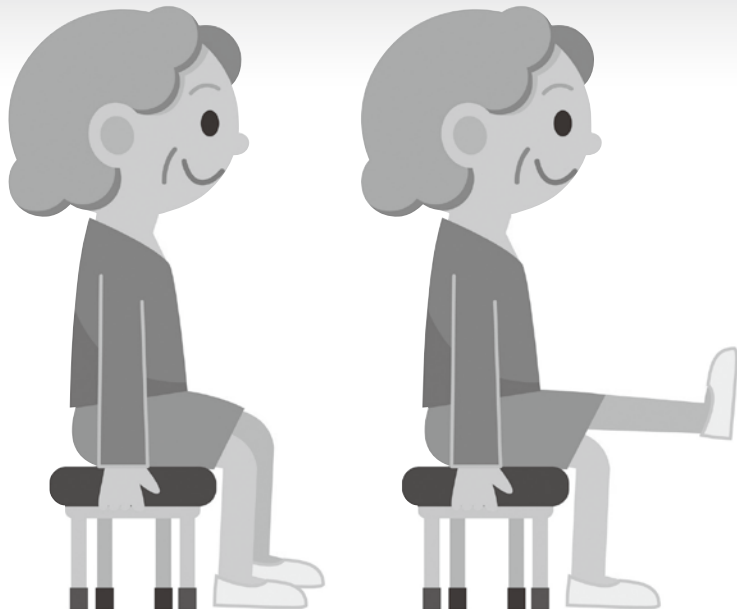


使えばなくなるお金の貯金。使って貯めよう筋肉貯筋。

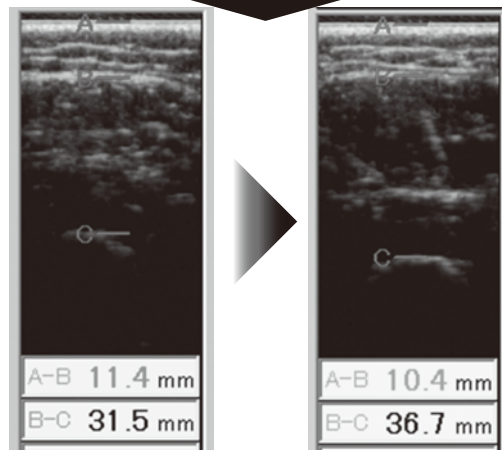
**参加者募集** チューリップ広場 special **参加費無料**

# 貯筋運動教室



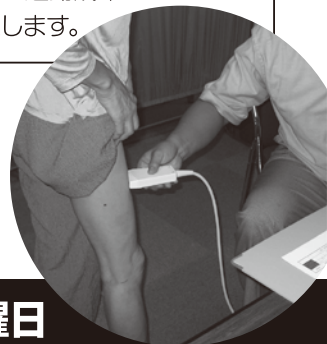
貯筋運動は鹿屋体育大学の福永哲夫 学長が考案された、寝たきり予防を目的とした運動であり、横浜市からの委託により横浜市内福祉施設で実施しています。足の筋力が気になる方、ぜひご参加ください。

画像をチェックしてみましょう!



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22日(金)～平成26年3月21日(金)毎週金曜日

**時間** 15:00～16:30

(1月3日(金)をのぞく)

〈参加条件〉全日程を継続的に参加できる方・介護保険の認定を受けていない方

〈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〉横浜市大場地域ケアプラザ（横浜市青葉区大場町383-3）

〈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。

● お申込み・お問合せ（随時受付。お電話または窓口にて。） ●

横浜市大場地域ケアプラザ

TEL：045-975-0200（担当：樋山／小林）

※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）