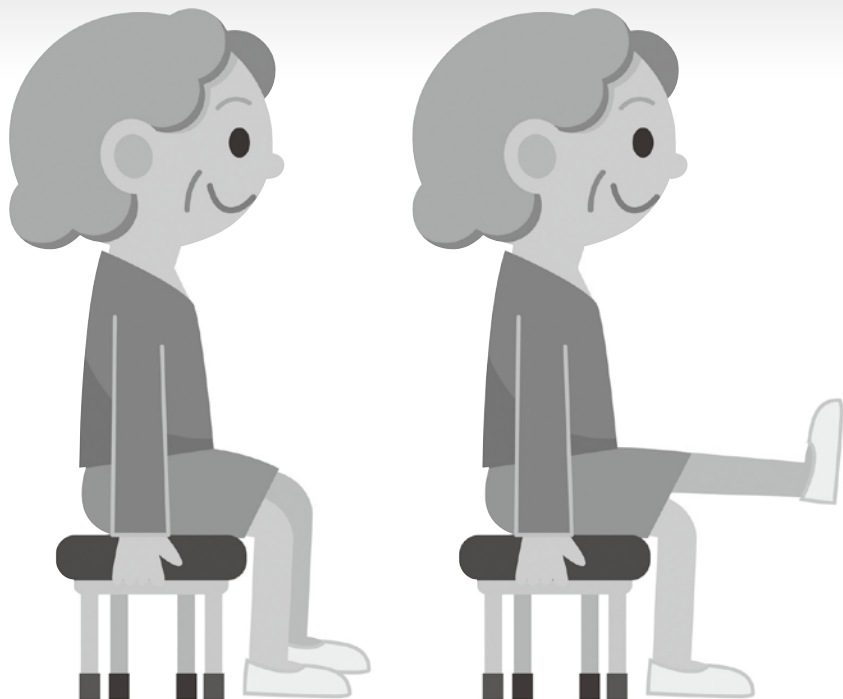


使えばなくなるお金の貯金。使って貯めよう筋肉貯筋。

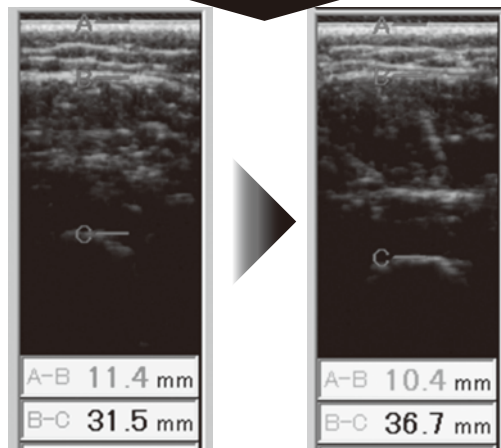
参加者募集

参加費無料

# 貯筋運動教室



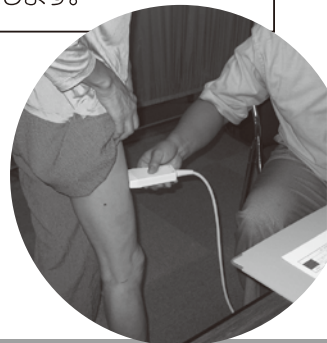
画像を手触りしてみましょう!



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。

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25年11月19日(火)～平成26年2月25日(火) 毎週火曜日 (12月31日(火)をのぞく)

時 間：13:30～15:00

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：相鉄文化会館 4階「相鉄ギャラリー」内スタジオ (横浜市泉区緑園4-3-28)

参加費：無料

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。

主催：株式会社グローバルヘルス (貯筋運動教室運営)

協力：相鉄ホールディングス株式会社 (会場提供)

日揮株式会社 日揮情報システム株式会社 (システム運用)