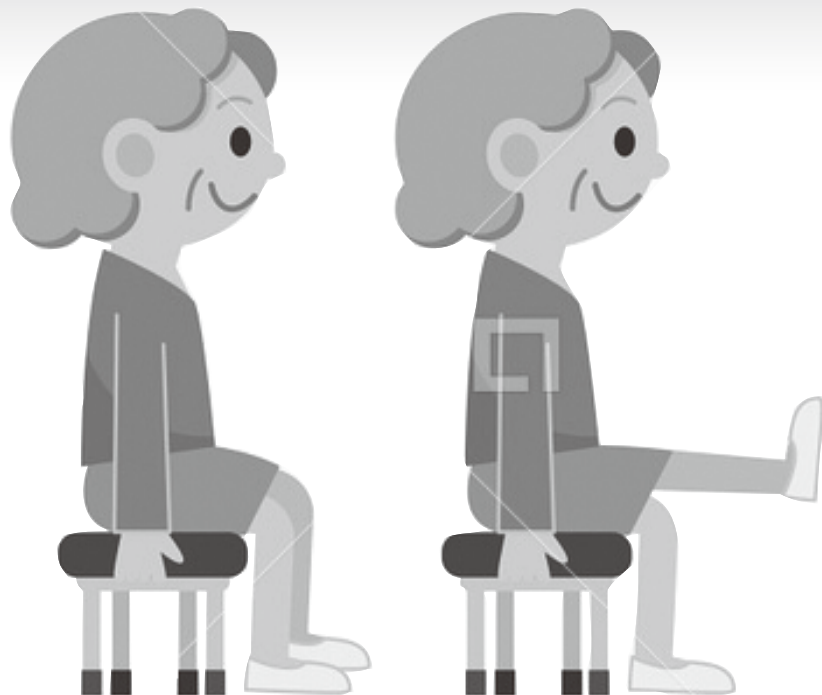


使えばなくなるお金の貯金。使って貯めよう筋肉貯筋。

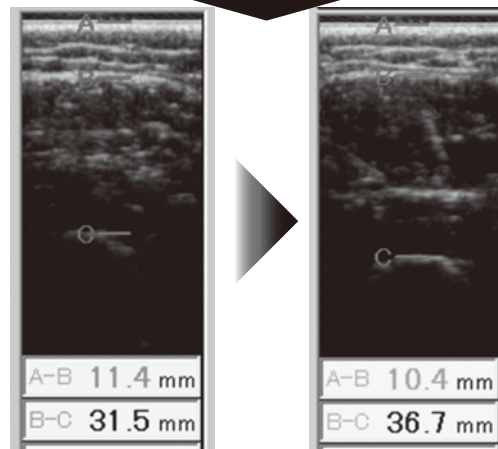
参加者募集

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!

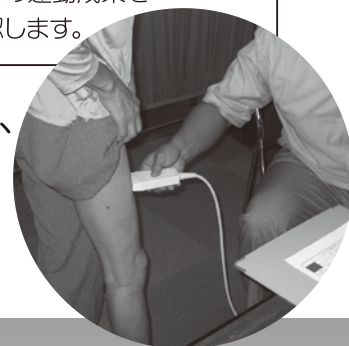


上の画像は、3カ月間、貯筋運動をした方の筋肉の変化です。

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。

貯筋運動は、国立大学法人 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。

ご自宅などでも簡単に行える運動プログラムを専門の指導者から楽しく、分かり易く指導させていただきます。お気軽にご参加ください。



期 間：平成25年11月7日(木)～平成26年3月6日(木) 毎週木曜日 (1月2日(木)をのぞく)

時 間：15:00～16:30

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：横浜市常盤台地域ケアプラザ (横浜市保土ヶ谷区常盤台53-2)

参加費：無料

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

横浜市常盤台地域ケアプラザ

TEL : 045-339-5702 (担当：村井)

※分からないことがあれば、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)