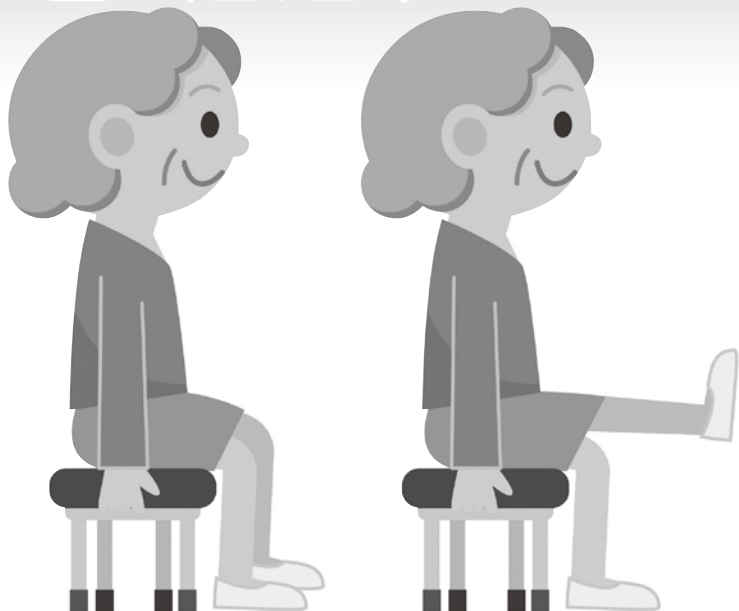


使えばなくなるお金の貯金。使って貯めよう筋肉貯筋。

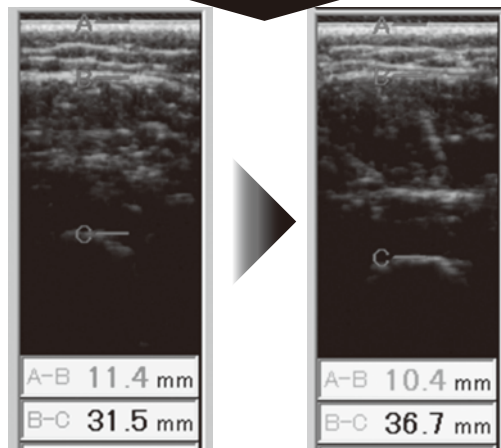
参加者募集

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26年1月8日(水)～3月26日(水)毎週水曜日 (12回コース)

**時間** 10:00～11:30

- 〈申込方法〉12月26日までに住所・氏名・年齢が確認できるものとハガキ1枚(表に住所・氏名を記入)受付に持参してください。
- 〈参加条件〉全日程を継続的に参加できる方・横浜市在住60歳以上の方
- 〈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ください。
- 〈場所〉横浜市戸塚柏桜荘 (横浜市戸塚区戸塚町2304-5)
- 〈定員〉20名(抽選)
- 〈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

老人福祉センター 横浜市戸塚柏桜荘  
(横浜市戸塚区戸塚町 2304-5)

(連絡先) 045-865-3281 (担当: 安田)

※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)