

健康寿命を 延ばすための 筋力アップ教室



筋肉をつける運動習慣で、人生を思いっきり楽しもう!

山登り、旅行、お買い物 etc...人生を楽しむためには、十分なお金だけでなく筋肉も必要です。この教室では筋力トレーニングを中心とした様々な学びの中で、寝たきりにならないための健康的な運動習慣を自らが身に付けることを目的としています。最近疲れやすくなったという方や、加齢による筋力の低下を感じる方は是非この機会と一緒にトレーニングを学んでみませんか？

スケジュールと内容

日時			内容
1月10日	水曜日	19:00~20:30	各種測定(※)、オリエンテーション
1月11日	木曜日	11:00~12:00	座学(習慣付け)、まず覚えたい自体重筋トレ
1月18日	木曜日	11:00~12:00	座学(筋トレ)、家庭でできる自体重筋トレ
1月25日	木曜日	11:00~12:00	座学(栄養)、家の道具でできる筋トレ
2月1日	木曜日	11:00~12:00	座学(栄養)、脚筋力を増やすウォーキング
2月8日	木曜日	11:00~12:00	中間報告会、自体重筋トレ
2月15日	木曜日	11:00~12:00	ストレッチと姿勢を変えるための筋トレ
2月22日	木曜日	11:00~12:00	ストレッチと姿勢を変えるための筋トレ
3月1日	木曜日	11:00~12:00	体幹を鍛える筋トレ
3月8日	木曜日	11:00~12:00	ウェイトトレーニング
3月14日	水曜日	19:00~20:30	各種測定(※)
3月15日	木曜日	11:00~12:00	結果発表、まとめ

※各種測定【超音波脚筋量測定、体重、立ち上がりテスト、2ステップテスト】

主催 (一財)熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ
会場 熊本県立総合体育館 元気体力測定室、相談室など
対象 加齢による筋力低下を改善したい方、また予防したい方
定員 10名(先着順)
参加料 10,000円
お申込 申込書(裏面)に必要事項をご記入のうえ、平成30年
1月8日までに申し込んでください。お電話でも受け付けます。



《ご連絡先》 熊本県立総合体育館 TEL 096-356-1233

『健康寿命を延ばすための筋力アップ教室』参加申込書

ふりがな		年齢		性別	
名前					
住所			連絡先		

※個人情報は本講座の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず第三者への提供も致しません。