

参加者募集!

シニアのための

# 健康貯筋教室

これからのために  
「貯筋」しましょう!



入院などで2週間寝たきりの生活をおくると7年分の筋肉量が失われると言われてしています!!

いざという時のために筋肉もお金と同じように「貯筋」しておくことが大切です。筋肉を「貯筋」する方法は筋肉を使うことです。

これからも元気にすごすため、週1回(全12回)の貯筋教室で、筋肉を使い「貯筋」していきましょう!

※ 定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。

## \* 日 程 \*

会 場	菊鹿健康福祉センター ひまわり館 (多目的室)
期 間	R7.11.4~R8.1.27 毎週 火曜日
時 間	13:00 ~ 15:00
回 数	12回
定 員	20名
応募締め切り	R7.10.17まで

## \* 応募要項 \*

対 象 者 : 山鹿市内在住の65歳以上の方。

※基礎疾患のある方や治療中の方は、あらかじめ主治医の許可をもらってください。

参 加 費 : 無料

各クラス定員 : 20名(先着順)※定員になり次第締め切らせていただきます。

申し込み方法 : 電話にてお申し込みください。



申し込み・  
お問い合わせ

山鹿市地域包括支援センター  
☎ 0968-43-1077

## \* 内 容 \*

～ 1回2時間程度 ～

- ① 受付・健康チェック 20分程度
- ② 主活動 90分程度
- ③ 次回連絡等 10分程度

※初回と最終回には体力測定を行います



## \* 持ちもの \*

- 上履き ○ タオル
- 飲み物 ○ 筆記用具
- ※ 動きやすい服装でご参加ください。

初回と最終の教室で、体力測定をします。教室に通った成果が楽しみですね♪



## \* 教室内容のご紹介 \*

マルチコンポーネント運動（筋力・バランス・柔軟性など複数の力を高めることができる運動）を中心に、家庭でも継続できる筋力トレーニングやウォーキング、楽しく筋力をきたえるケアトランポリンの活用など様々な運動を行います。

教室初回の体力測定で自分の体を知り、12回の教室で自分に必要な運動メニューを1つでも見つけ、継続してできるようになることを目標にしています。最終日には3か月間の「貯筋」の成果を体力測定で確認しましょう。



## \* 開催場所ご案内 \*

菊鹿健康福祉センター  
ひまわり館

住所: 山鹿市菊鹿町下永野 650



申し込み・お問い合わせ  
山鹿市地域包括支援センター  
☎ 0968-43-1077