

# 筋力アップ教室

## 筋力アップで生涯現役！

高齢期に向けての健康・体力増進、介護予防等の観点から“筋力”を維持することが注目されています。

筋力トレーニングは、どなたでも、いつからでも取り組みます。当教室では、全ての方が生涯健康で自立した生活を過ごすために、日常生活の中でできる筋力トレーニング、赤堀保健福祉センター設置の運動機器の使用を学びます。また教室終了後、自主的サークルにより、仲間と楽しく継続することもできますヨ！



**9月8日・15日・22日・10月6日・13日・27日**  
**の木曜日**

**午後2時～3時30分（受付:1時30分～）**

※初日と最終日は、午後2時～4時

◆**会場** 赤堀保健福祉センター(赤堀幼稚園東隣)

◆**内容**：講義、運動機器の使用法および筋力トレーニング  
自宅でできる筋力トレーニング、ウォーキング

※9月22日と10月27日には、予測最大筋力測定を行います。

◆**対象者**：市内在住で、運動の制限を受けていない40歳以上の方

◆**費用**：無料

◆**定員**：先着25名

◆**講師**：平林知巳さん（財団法人日本体育協会公認スポーツプログラマー）

◆**持ち物**：動きやすい服装、タオル、飲み物（水分補給のため）

◆**申込み**：8月8日（月）から開始します。

※定員になり次第締め切ります。電話または窓口へお申込みください。

◆**申込み先/問合せ先**：赤堀保健福祉センター TEL 20-2210