

# 貯筋運動指導会

参加者募集

## & 筋厚測定会 開催

### 貯筋運動とは

- 筋肉を強くして足腰を丈夫にする、1日10～15分程度の体操です。
- 座ったままやその場でできるので、らくらく続けられます。
- 家庭でお一人でもできる簡単な筋肉トレーニングです。
- 「貯筋通帳」を使って運動すると残高が増える仕組みもあります。

日時：9/12（木） 15:00～

場所：D-Festa溝の口※裏面地図参照

参加費： **無料** 定員： **20名**

- ★遠出の外出や旅行に行きたい方
  - ★歩くことに自信がなくなってきた方
  - ★筋力の衰えを実感してきた方
- などに、手軽にできる最適な運動プログラムです。  
是非この機会にご体験ください！

貯筋のテーマ  
みんなで伸ばそう  
健康寿命  
使えばなくなる  
お金の貯金  
使って貯めよう  
筋肉貯筋  
老後に備えて  
貯金と貯筋

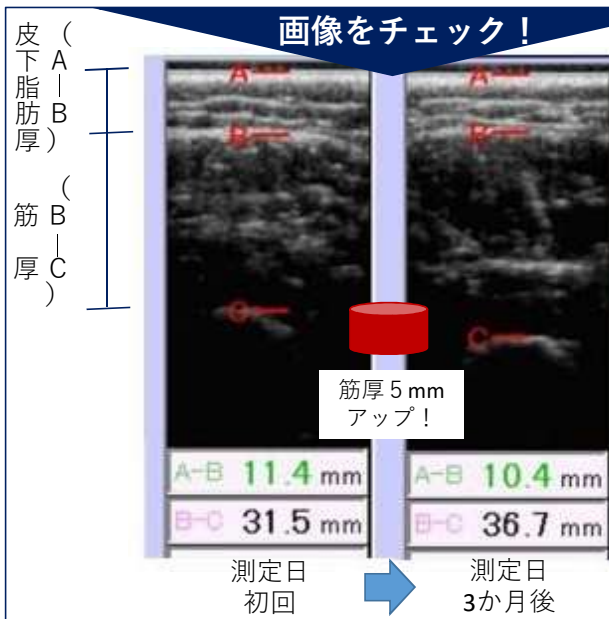
今後の開催予定  
令和1年11月・翌年3月



今後の自立歩行  
リスクも分かります！

貯筋のすすめ

年をとると衰えやすい  
筋肉を重点的に強化！  
日常生活がより快適に！



超音波画像を使った  
筋厚測定会も開催



【ご留意】筋厚の測定を希望の方は、  
太ももを出せる服装でご参加ください。

お問合せ  
お申込み

D-Festa溝の口（担当：仁藤 にとう）

電話：044-870-4181 メール：hisayoshi.nito@tnbls.co.jp