

貯筋運動体験会 & 筋厚測定会 開催

参加者募集

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：5/22（水） 14:30～15:30

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
筋肉貯金

老後に備えて
貯金と貯筋

今後の開催予定
8月・11月・翌年3月



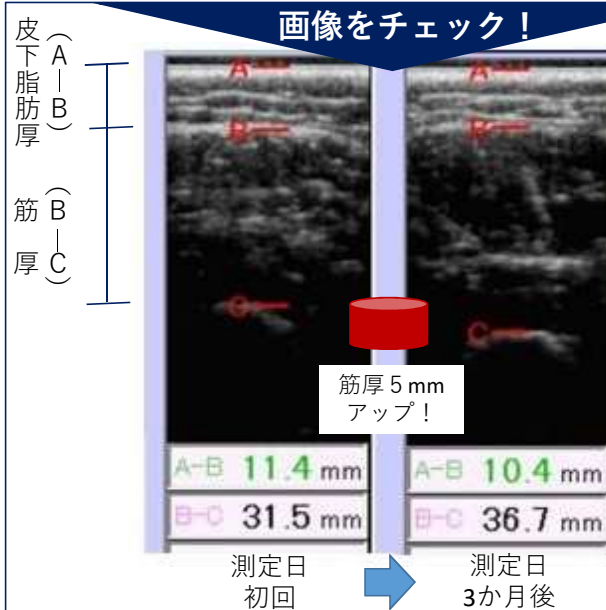
今後の自立歩行
リスクも分かります！

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！

画像をチェック！

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