

第2回 100歳でも元気に動ける体づくり

「筋肉調整と自重スロー筋肉トレーニングで健康寿命の延伸」

趣 旨：超高齢社会の大きな問題のロコモティブシンドローム（運動器症候群）、特に加齢により著しく衰える筋肉の予防・改善の運動種目の実技、また「安全で、動作の習得が容易な、効果の大きい運動」を行うとともに、筋肉の特性、筋肉トレーニング原理に基づく運動を行い、いつまでも元気で動ける体づくりを行う。

- 1・実施期日：令和7年 4月 22日(火) 24日(木) 26日(土)
時 間：午前1時30分 ～ 午後4時まで 初日は1時から受け付けです。
- 2・会 場：笠間市友部公民館(1階) 多目的ルーム
住 所 笠間市中央3-3-6 電話 0296-77-7533
- 3・主 催：茨城県ボディビル・フィットネス連盟
- 4・後 援： 茨城県、笠間市、茨城新聞社
- 5・対 象 者：茨城県に在住する60歳以上のかた。
(医師から運動制限を受けていない方。)
- 6・募集人数：50人(申込者が募集人数を超えた場合は抽選といたします。))
- 7・参加費：1,000円(スポーツ会場費、傷害保険代、資料代他)
- 8・申込方法：所定の申込書で4月5日迄にお申し込みください。
【申込書はホームページより】
- 9・服 装：運動着、運動靴(上履き)、バスタオル、飲み物 持参でお願いします。
- 10・参加者は極力全日程出席をお願いします。

申 込 先 〒309-1723 笠間市矢野下 1379-3
筋肉調整整体・筋トレジム 健康塾(磯野)
携帯電話 090 5411 6875(午前9時 から 午後8時)