

老化は足腰から...

正しく足腰を鍛える

横濱タウン新聞

第1回 イベント講座

10/2
月

10時~



該当する方は、ぜひご参加ください!

- ✓ 最近、足腰が弱ったと感じる
- ✓ つまづく回数が増えた
- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 足腰を強くしたい

× スポーツクラブ
地域密着 ルネサンス港南台 協力

「最近、足腰が弱くなった」、「疲れやすくなった」、「つまづく回数が増えた」と感じることはありませんか?

加齢に加え、数年に及ぶコロナ禍生活もあり、今まで以上に足腰が衰えたと感じている方が多いようです。自分では気づかなくても、以前よりつまづく回数が増えたり、外出するのが面倒になったなど日常生活に少しずつ変化が起きているかもしれません。本イベント講座を通じて、「生涯、元気に自分の足腰で歩く」ための一歩を踏み出しましょう。

「最近、足腰が弱ってきた」、「つまづく回数が増えた」と感じる方、「早め」に足腰強化の対策をしたい」という方や、日頃、運動習慣のない方もこの機会にぜひご参加ください。簡単な体力測定と併せて筋肉量などの



昔から「老化は足腰から始まる」といわれる通り、全身の筋肉の70%が集中している下半身を丈夫にすることはとても大切です。足腰が弱り、転倒による骨折から要介護や寝たきりとなってしまうケースが問題になっています。今回、スポーツクラブ ルネサンス港南台さん協力の下、専門トレーナーによる「正しく足腰を鍛える」イベント講座を開催致します。

◆認知予防も運動習慣が大切
昨今、高齢者の4人に1人が認知症であるといは、認知症予防軍といわれています。認知症予防の中でも効果の高いものが「適度な運動」ということは、多くの研究で明らかになっています。

適切なトレーニングを行い筋肉を刺激することで、年齢に問わず筋肉を強く下肢を鍛えることは、生涯動ける身体作りの要。日頃、運動習慣のない方や自己流で筋トレをしている方は関節などを痛めてしまうことがあり、正しく筋力・バランス能力・歩行能力の測定) ③足腰を鍛えるトレーニング実践



測定も行っているので、現在のご自身の身体の状態を知ることができます。

▼開催日時 10月2日月曜日 10時~11時30分
▼参加人数 10名
※要事前予約
▼参加費 1000円(税込)
プレゼント付き!
※当日払い(おつりのないようにご用意

イベント内容

- ①『足腰を鍛える大切さやポイント』についてのお話し
- ② 体力測定 (測定器InBodyによる測定及び、筋力・バランス能力・歩行能力の測定)
- ③ 足腰を鍛えるトレーニング実践



本イベントを通じて、一人でも多くの方が「足腰の大切さ」に気づき、「生涯元気に自分の足腰で歩く」を実現させましょう。

集合場所

スポーツクラブ
ルネサンス港南台
1F 受付前
(9時45分より受付開始)



※現在、通院している方や健康状態に不安のある方は、かかりつけの医師に相談の上ご参加ください。
※イベント参加費は横濱タウン新聞運営協賛費として活用させていただきます。

受付
横濱タウン新聞

正しく足腰を鍛える イベント講座

〈電話受付〉9:30~17:00(平日)

Tel 045-831-5211

ask@town-np.jp

お申込み

- ①お名前
- ②ご連絡先
- ③参加人数
- ④ご年齢

※メールでお申込の場合は、こちらからの返信メールをもって受付完了となります。