

100歳まで自分の足で歩こう！

足腰は健康の要 第4回

地域密着

イベント開催！

11/11

月

10時～



横濱タウン新聞

- ✓ つまづく回数が増えた
- ✓ 足腰が弱ってきたと感じる
- ✓ 自分の歩き方が気になる
- ✓ 疲れやすく動くのが面倒と感じる
- ✓ 現状の筋肉量などを知りたい

該当する方は、ぜひご参加ください！



介護を受けることなく、足腰を正しく鍛え、いつまでも元氣な私で居続けましょう。



恒例となりました「スポーツクラブルネサンス港南台×横濱タウン新聞」の地域貢献コラボイベント第4回のご案内です。「100歳まで自分の足で歩こう！足腰は健康の要」をテーマに、正しく効率よく足腰を鍛えるための健康イベントを開催します。足腰の大切さはよく理解していても、具体的に何をしてもいいかわからない方、効果的に足腰を鍛えたいという方は、ぜひご参加ください。

イベント内容

専門トレーナーによる

- ①『フレイル予防』についてのお話し
フレイルとは？予防において大切なこと
- ② 体力測定（測定器InBodyによる測定及び、握力・バランス能力の測定）
- ③ 足腰を鍛えるトレーニング実践
- ④ 効果的な歩き方と足のケア
（目線、姿勢、腕の振り方など）

【その他】

脳活性化プログラム（シナプソロジー）の実践
「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など、慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。



筋肉量、体脂肪などを測定できる最新機種にて測定も行います。今現在の身体の状態を知るよい機会にもなります。★本イベントは、スポーツクラブルネサンス港南台さんの全面協力により、地域にお住まいの方々の健康増進への寄与を目的に開催しています。普段、スポーツクラブに通っていない方も大歓迎です。奮ってご参加ください。最近、足腰が弱ってきたと感じる方、つまづくことが増えた方、正しい歩き方を身につけたい方、これからウォーキングを始めたい方など、運動習慣のない方もお気軽にご参加ください。この機会に専門トレーナーによる指導で、正しい歩き方を身につけましょう。定員に限りがございます。ご参加希望の方はお早めにお申込みください。

方、これからウォーキングを始めたい方など、運動習慣のない方もお気軽にご参加ください。この機会に専門トレーナーによる指導で、正しい歩き方を身につけましょう。定員に限りがございます。ご参加希望の方はお早めにお申込みください。

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)



▼参加費 500円(税込)
※当日払い(おつりのないようにご用意をお願いします)。
▼持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物(お水等)、室内シューズ又は上履き
▼場所 スポーツクラブルネサンス港南台(港南区港南台の中心)
★JR根岸線「港南台駅」より徒歩8分(改札出て左方向)

受付

横濱タウン新聞

足腰は健康の要 イベント

〈電話受付〉9:30～17:00(平日)

Tel 045-831-5211

ask@town-np.jp

※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。

- ①お名前 ②ご連絡先
- ③参加人数 ④ご年齢



★路線バス「榎戸バス停」より徒歩1分
▼イベント開催当日の連絡先 070-180-5211
※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。