

# はっするマッスル 倶楽部(応用編)

あいち健康フーズで  
さらに元気になりませんか。

筋機能の低下は、ADL(生活活動能力)を損ない、腰痛、骨粗しょう症などの各疾患を誘発し、「介護」状態を引き起こすことが知られています。

本教室では、健康度評価の結果から、自分の健康状態や体力を知り、寝たきりや介護が必要とならないように筋機能の向上を図ることを目的に、筋力トレーニングを中心としたワンステップアップの教室を実施します。

## 教室参加メリット

- ・ 介護が必要になる医学的背景を理解します。そして健康寿命をどのように延ばしていくかを学びます。
- ・ 自分の健康状態の問題点・改善点を把握できます。
- ・ 自分にあった有酸素運動の方法を学び、無理なく生活習慣に取り入れられるようになります。
- ・ 健康度を教室前後で比較し、変化を確認できます。

## 教室の内容

### 講座

- 「健康寿命を延ばす秘訣」
- 「運動の継続と体力の維持」
- 「効果的な食事法」
- 「良質な睡眠で生活にハリを」
- 「ステップアップ口腔機能」

### 実技

- ウォーキングとストレッチング
- 筋力トレーニング
- マシントレーニング
- リズム運動
- レクリエーション

対象 運動や体力づくりに興味のある方

教室日時 H24年1月13日～3月9日(毎週金曜日) 10:00～12:00

\*健康度評価を教室開始前に受けていただきます。日程は1月6日を予定しています。

教室費用 19,100円

申込み締切り 12月27日(火)