

＼体の内側から整えよう／

# 筋力トレーニング

## PREMIUM

体の内側と外側を“見える化”し、専門職と整える特別プログラム



数値で知り、あなたに合った改善方法で、

# 一生自分の足で歩ける体へ

詳細は裏面へ→

教室日 7月8日～8月26日（毎週水曜日） 10:00～12:00

※事前検 査 6月24日（水曜日） 9:00～12:00

場 所 あいち健康プラザ

料 金 20,000円

（メディカルチェック、教室8回含む）

定員（先着順）

15名

お申込み

お問合せ

 あいち健康プラザ

予約センター Tel.0562-82-0222

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者  
公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団  
（愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課）

【受付時間】9:00～17:00

【休館日】月曜日※、年末年始（12/29～1/1）

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降で最初の平日が休館日となります。



# 自分の体を多角的にチェック 筋トレの第一歩へ



## 噛む力・食べる力

- ・口腔機能のチェック
- ・飲み込み・咀嚼の評価

お口の健康は、全身の健康につながります。



## 血液データ

- ・血液検査で体の内側を確認
- ・貧血・栄養状態のチェック
- ・水分状態の評価

体の中の状態を知ることで、不調の原因や改善のヒントがわかります。



## 筋肉量・バランス

- ・体組成で筋肉量を測定
- ・筋力やバランス能力を評価

筋肉とバランスの状態を知り、弱点を見つけて強化します。



## 食事バランス

- ・栄養状態を評価
- ・食事のバランスをチェック
- ・改善ポイントをアドバイス

毎日の食事を見直し、体の内側から元気をつくります。



## タンパク質・水分のとり方

- ・不足しやすいタンパク質や
- ・水分の摂取状況を確認
- ・体に合ったとり方をアドバイス

筋肉の材料となるタンパク質や、水分のとり方を整えます。



## 歩く力・転倒予防を強化

- ・歩行能力を向上させるトレーニング
- ・バランス力を高める運動
- ・転びにくい体づくりをサポート

歩く力とバランス力を高めて、転びにくく、動ける体へ。

## 教室スケジュール(全8回)

- ① 7/8 今の体を知ろう。歩く力の計画を立てるポイント
- ② 7/15 筋肉は食事で育つ! バランスの良い食べ方
- ③ 7/22 正しく動けば効果が変わる! トレーニングの基本
- ④ 7/29 しっかり噛める人は力の発揮が違う! 噛む力を守ろう
- ⑤ 8/5 転ばない体づくり! バランス力アップ
- ⑥ 8/12 毎日の過ごし方で差がつく! 習慣づくり
- ⑦ 8/19 これからも続ける体づくり
- ⑧ 8/26 変化を確認しよう!

教室期間中は…  
専門職と一緒に、  
あなたに合った  
改善策をお伝えします!

