

会員様限定

ミニ講座 やさしい運動で

令和2年

# コツコツと 筋肉を貯めましょう!

筋肉の量は20代・30代をピークに減少し、  
40代は要介護予備軍と言われています。  
60代からは加齢による運動器(\*)の  
衰えも始まります。

それを防ぐためには、下肢と  
体幹の筋肉量を増やす筋トシを  
日々の暮らしに取り入れましょう。

筋トシは  
コツコツ...毎日の習慣にする  
コツコツ...頑張りすぎない

※ 運動器とは身体運動に関わる骨・  
筋肉・関節・神経などの総称  
(日本整形外科学会)

1/6(月)

13:30~14:30

1/24(金)

13:30~14:30



まちの健康研究所「あ・し・た」  
ワンポイントアドバイザー(運動)  
野村志津江

2月は  
2/7(金) 10:30~  
2/21(金) 13:30~



- 場所: レジコミュ
- 服装・持ち物: 運動しやすい服装、汗ふきタオル、飲み物
- 申し込み不要、無料

お知らせ

本講座は会員様限定とさせていただきます。参加を希望される方は、まちの健康研究所「あ・し・た」にて会員登録(無料)後にご参加ください。

主催: まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

## ～ レジコミュへの行き方 ～



住所： 千葉県柏市若柴227-6 パークシティ柏の葉キャンパス  
二番街 E棟E-3

交通： つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」下車徒歩6分  
※辻仲病院前の信号を渡って、薬局のとなり

Tel : 0120-868-321