

会員様限定

ミニ講座

やさしい運動で

コツコツと 筋肉を貯めましょう！



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

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レを日々の暮らしに取り入れましょう。

筋トレは

コツコツ...毎日の習慣にする・コツコツ...頑張りすぎない
2月は血行をよくする運動も取り入れます！

※ 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)

2/7(金)

10:30~11:30

2/21(金)

13:30~14:30



●場所: レジコミュ

●服装・持ち物: 運動しやすい服装、飲み物
フェイスタオル(長さ80cm程度)

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。

3月は

3/6(金) 13:30~

3/30(月) 10:30~

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