



# 下半身を鍛える ～ 大殿筋 ～

大きい筋肉が集中している下半身を鍛えると、からだへの負担が減って疲れにくくなり、日常生活や歩くことが楽になります。エネルギーの消費も増えてダイエット効果も？



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

**11 / 4 (金) 14:00～**

**11 / 9 (水) 10:30～**

**11 / 18 (金) 14:00～**

**11 / 30 (水) 14:00～**

**いずれも1時間**