

会員様限定

三二講座

やさしい運動で

# 下半身を鍛える～下腿三頭筋と前脛骨筋～



下腿三頭筋(ふくらはぎ):

かかとを上下させるとポンプ機能が高まり、血流が促進され、冷えとむくみを予防します。

前脛骨筋(すね):

つま先上げで足首が安定し、歩行時の体のバランスが安定します。

※ 筋トレの後は、ストレッチとマッサージ！！

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

●場所: ららぽーと柏の葉北館3F まちの健康研究所「あ・し・た」

## 会員番号奇数の方

### 7/7(金)

14:00～15:00

### 7/17(月・祝)

10:30～11:30

## 会員番号偶数の方

### 7/12(水)

14:00～15:00

### 7/21(金)

14:00～15:00

- 服装・持ち物 :  
運動しやすい服装、  
飲み物  
フェイスタオル(80cm程度)
- 申し込み不要、無料