

貯筋運動教室

座ったまま
場所を問わず！

認知症の予防にも
効果的！

楽しくらくらく
続けよう！

～筋肉を貯める唯一の方法は「使うこと」～

最新の研究結果から、太ももの前の筋肉は、不活動により2日で1%減少する事がわかっています。これは、通常加齢変化の1年分に相当します。すなわち入院などによって2週間動かない生活を送ると、太ももの筋肉は7年分、年をとった事と同じだけ減少してしまうのです。

平成29年度島田秋・冬教室

木曜日 午前10時～11時30分

*初回と最終回は、効果測定のため終了時間が遅くなる場合があります。

会場：旧第一中学校

秋の日程
9月7.14.21.28日
10月5.12.19.26日
11月2.9.16.30日

冬の日程
12月7.14.21日
1月11.18.25日
2月1.8.15.22日
3月1.8日

栄・下田地区サテライト教室開催！

栄教室（会場：栄体育館）

平成29年9月6日～11月29日
（水曜）午後1時30分～3時
定員15名 参加費右記参照

下田教室（下田公民館）

平成29年9月25日～12月18日
（月曜）午後1時30分～3時
定員15名 参加費右記参照

参加者
募集



初めて
お申込みの方に
プレゼント！

楽しく運動を続ける為の
便利グッズ！貯筋通帳

- 参加対象 60歳以上の方 定員15名（先着）
 - 受講料 6,000円（12回）*傷害保険料込
★りんぐる会員又は、参加経験者の方500円引き
 - 申込方法 三条市体育協会内りんぐるへ
お電話でお申し込み下さい。
*定員になり次第締切
- *参加費戻回数×550円で途中からの参加も可能です。
単発参加は受け付けません。

【お申込・お問合せ】

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる（一社）三条市体育協会

三条市島田2-18-43旧第一中学校（月～金）9：00～17：00

主催/三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

0256-32-5210