

60歳からの

～介護予防運動の全国的なモデル事業です～

# 貯筋運動

下田・栄  
サテライト  
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。

参加者  
募集



- 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。



初めて  
お申込みの方に  
プレゼント！



＊参加費残回数×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。

## 平成29年度サテライト教室日程（予定）

楽しく運動を続ける為の  
便利グッズ！貯筋通帳

下田教室

月曜日 午後1時30分～3時  
会場：下田公民館

（全12回）9月25日  
10月2.16.23.30日  
11月6.13.20.27日  
12月4.11.18日

＊初回と最終回は、効果測定の為、終了時間が4時30分となります。

栄教室

水曜日 午後1時30分～3時  
会場：栄体育館

（全12回）9月6.13.20日  
10月4.11.18.25日  
11月1.8.15.22.29日

＊初回と最終回は、効果測定の為、終了時間が4時30分となります。

【貯筋運動島田教室】 木曜/午前10時～11時30分 第2回9月7日～/第3回12月7日～

【お申込・お問合せ】 0256-32-5210

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/（公財）健康・体力づくり事業財団

主管/三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

スポーツくじ

toto

BIG

スポーツ振興くじ助成事業