

貯筋運動の効果

実施期間：平成27年9月29日～12月22日
出席率：79.6%
平均年齢：69.8歳

体力テスト結果

	初回測定時	最終測定時
いす座り立ち いすの「座る立つ」を10回 何秒でできるか？	りんぐる参加者 12秒 (27年度全国参加者 14秒)	8.9秒 (27年度全国参加者 10.4秒)
上体起こし 30秒間に何回上体起こしが できるか？	9.2回 (27年度全国参加者 8.6回)	12.9回 (27年度全国参加者 11.9回)
5m最大速度歩行 5mを何秒で歩けるか？	2.27秒 (27年度全国参加者 2.56秒)	2.02秒 (27年度全国参加者 2.35秒)

効果測定



60歳からの

貯筋運動

はじめませんか？



介護予防運動の全国的なモデル事業です。
座ったままや場所を問わずできるのでらくらく
続けられます。
いつまでも自分で行きたい所に行ける身体で
いる為に、一緒に筋肉を貯筋しましょう！

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる
(一般社団法人 三条市体育協会)
三条市島田2-18-43 旧第一中学校
平日9:00～15:00 tel0256-32-5210

60歳からの

貯筋運動教室

毎週木曜日 午前10時～11時30分
会場：旧第一中学校

平成28年度 日程（予定）

8月25日	12月8.15.22.日
9月1.8.15.29日	1月12.19.26.日
10月6.13.20.27	2月2.9.16.23日
11月10.17.24日	3月2.9日
(12回)	(12回)

* 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。

●参加対象 60歳以上の方 定員15名（先着）
* 定員になり次第締切。

●受講料 6,000円（12回）* 傷害保険料込
* 過去りんぐる貯筋運動教室（H27.9月・H28.5月）に参加された方は、500円引き。

●申込方法 申込用紙に記入の上受講料を添えて
事務局までお申し込みください。

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



～貯筋のすすめ～

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います。
筋肉を貯める唯一の方法は「**使うこと**」なのです。

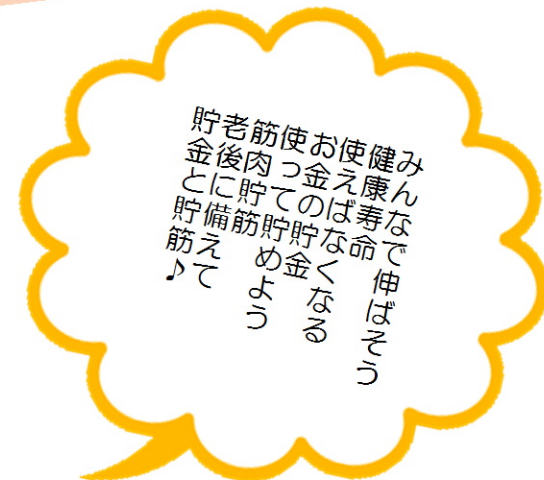
参加者募集！



自分の足で
どこへでも！

日々の生活（動作）
が楽になる。

認知症の予防にも！



主催・お問合せ / 三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる
(一般社団法人 三条市体育協会)

三条市島田2丁目18-43 旧第一中学校
0256-32-5210 (月～金) 9:00～17:00