

誰でも簡単♪体力づくり講座

～正しいスクワットで筋肉をつけて骨も強く！元気なカラダを作ります～

テーマ：ダイエットにも体力作りにも最適「有酸素運動と筋力トレーニング」

下記の項目で気になっていること、ありませんか？

- ☑ ちょっとした段差でつまづく。
- ☑ 靴下を立ったまま履けない。
- ☑ つい階段を避けてしまう。
- ☑ 気持ちも身体も若々しくいたい。
- ☑ 生涯を通じて楽しみたい、学びたいスポーツや趣味がある。

どれかひとつでも気になる方はぜひ始めましょう、
今から始めるロコモ対策！



ロコモ対策・シェイプアップにスクワットがおすすめ！

ロコモティブシンドロームとは、運動不足などが原因で筋力、体力が落ちてしまい、関節等に負担のかかる体の使い方（運動器障害）になり、将来的に介護を必要とするリスクの高いことを言います。

スクワットは全身の筋力アップ、体力アップが期待でき、ロコモ対策にももちろん、シェイプアップにも効果的なトレーニングです。自己流のスクワットは関節痛を引き起こすこともあります。

本講座では正しいフォームで安全に行えるよう進めていきます。体力に自信のない方、はじめての方も安心してご参加いただける内容です。夫婦やお友達同士でのご参加も大歓迎！

平成27年 9月2日(水) 10:00～11:00

講師	葛西 むつ美 (フィットネスインストラクター・パーソナルトレーナー)
会場	川崎市男女共同参画センター (すくらむ21) 4階 多目的室
受講料	1,500円
対象	川崎市在住・在勤・在学の30代以上の方 15名
保育	なし
持ち物	飲物 (水分補給用)、汗拭き用タオルを持参の上、動きやすい服装で。
申込み	8/4 (火) 午前9時～電話・FAX・HPにて受付開始 ※詳細は裏面へ
主催	川崎市男女共同参画センター (愛称：すくらむ21)

