

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)

参加申込用紙

FAXでお申込みの方は、下記項目に記入の上送信して下さい。

※すくらむ21からの確認の連絡が取れ次第、受付完了となります。

※FAXお申込後3日以上すくらむ21からの連絡がない場合は、お手数ですが再度ご連絡下さい。



FAX : 044-813-0864 (FAX 受付時間: 9:00~21:30)

講座名	誰でも簡単♪体力づくり講座 (9/2) ～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～		
ふりがな 氏名		電話番号	
年代	※例) 30代	居住区	市内()区・市外()
本講座をどこで知りましたか？	※例) 高津市民館のチラシ		

【すくらむ21 個人情報保護方針】すくらむ21では、皆さまからお預かりする個人情報に関して、お申込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。

【講師紹介】

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)

元・総合格闘技家。現在は川崎、大田、品川を拠点にグループレッスン、個人レッスンで運動の指導を行っています。

「運動とは、好きで楽しくないと続かない」という持論を基本に、運動の楽しさ、素晴らしさを感じていただけるようなプログラムを提供しています。



【次回の開催は】11月4日(水) 10:00~11:00 (10月初旬受付開始予定)

テーマ：有酸素運動だけでは筋肉はつかない？

- ① ウォーキングやジョギングを長く楽しむために
- ② ダイエットには最強のコンビ「筋トレ+有酸素運動」

主催・申込先

川崎市男女共同参画センター

〒213-0001 (愛称:すくらむ21)

川崎市高津区溝口 2-20-1

電話 : 044-813-0808

FAX : 044-813-0864

URL : <http://www.scrum21.or.jp>

携帯電話やスマートフォンでホームページから講座をお申込みする場合はこちらのQRコードを読み取ってアクセスください。



すくらむ21

検索

会場までのアクセス



すくらむ21 周辺案内図

- JR南武線『武蔵溝ノ口駅』
 - 東急田園都市線・大井町線『溝の口駅』
- より徒歩10分