

## 開催要項



# 熊本県立総合体育館 中高齢者のロコモ予防教室

## 自宅で健康寿命を

## 延ばすための筋力アップ教室

「いつまでも元気な体でありたい！」

筋トレが大事だと分かっているけど、中々続かない…  
そう感じている方へ、この教室では筋トレ習慣を  
身に付けることを目的とした実践をお教えます！  
いつまでも元気でいられるように今のうちに  
健康寿命を延ばす取り組みにチャレンジしましょう！

ロコモとは、加齢とともに運動器の機能が低下して歩けなくなる  
「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」のことです。

2,000 円で

測定、筋トレ、栄養講座、  
実技が学べる！



日時			内容
6月6日	木曜日	9:00~12:00	体力測定、座学(習慣付け、栄養)、筋トレ実践
8月8日	木曜日	10:00~12:00	体力測定、結果測定

主催：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

会場：熊本県立総合体育館 元気体力測定室、相談室など

指導者：熊本県スポーツ振興事業団職員(健康運動指導士、管理栄養士など)

対象者：加齢による筋力低下を感じている方、また予防したい方

定員：20名(先着順)

準備物：動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物

参加料：2,000円(教室初日に徴収します)※欠席などによる返金は致しませんのでご了承ください。

申込方法：申込書にご記入の上、6月3日(月)までにお申し込みください。お電話でも受け付けます。

☎連絡先 熊本県立総合体育館 Tel 096-356-1233

『自宅で健康寿命を延ばすための筋力アップ教室』参加申込書

ふりがな 氏名	年齢 歳	電話番号 - -
------------	------	----------

※上記の個人情報は当事業の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず第三者に提供は致しません。