

開催要項



熊本県立総合体育館 中高齢者のロコモ予防

ロコモとは、骨や筋肉などの運動器が加齢による衰えで立つ・歩く・走る・座るといった移動機能が低下する状態のことです。

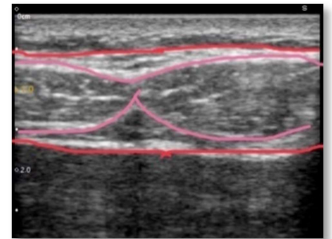
自宅で健康寿命を延ばすための筋力アップ教室

「いつまでも元気な体でありたい！」

そう感じているあなたへ、2回の教室を通して一緒に健康寿命を延ばすための筋力アップ教室に参加してみませんか？自体重トレーニングと有酸素運動を組み合わせたプログラム「LaLaLa サーキットライト」で運動を楽しく気軽に行きましょう！



栄養講座では筋肉や骨をつくるための食事を学びます！
ロコモに負けない身体を作りましょう！



リズム体操



自重による筋力トレーニング



デュアルタスクトレーニング

内臓脂肪測定も初日に行います！
見た目では分からない自分の生活習慣をより明確に知ることができます

日時			内容
3月1日	月曜日	9:00～11:30	座学(ロコモ・栄養) LaLaLa サーキットライト、筋トレ
3月8日	月曜日	9:00～11:30	LaLaLa サーキットライト、筋トレ 座学(ロコモ)

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

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：10名(先着順)

準備物：動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物、マスク、筆記用具

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、2月23日(火)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

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況で、中止する場合があります。