

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 貯筋！！

# 月刊すこやか



老いは足から！

貯筋しましょう！

【間違い探し問題】

右の写真には7か所違いがあります！  
どこが違うでしょうか？（答えは裏面にあります）

貯筋とは？  
運動を行うことにより筋肉を鍛え、それを貯金  
のように持続しよう！という考えです！  
体に筋塊をまといましよう！



↑頭を使い脳を活性化させましょう！！↓



伏古本町元気塾は、伏古本町地区にお住いのおおむね  
65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

8月の予定

# 伏古本町元気塾のご案内

参加費無料

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	5日(月) 19日(月) 26日(月)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ インナーマッスル強化・ステップ運動
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	24日(土)	エアロビクス(上靴必要です!) ~音楽に合わせて体を動かしましょう~
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	6日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
	20日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30 (2階集会室)	14日(水)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
	28日(水)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	22日(木)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~

ちょきん

## 貯筋は大切!! 筋肉を貯めよう!!

「貯筋」とは、体に筋肉を貯めることです。お金を貯める貯金と同様、蓄えるといいことがあります。心にゆとりが生まれます。違う点は、貯金は使えば減るし、使わなければ残りますが、貯筋は、「使うと増える! 使わないと減る!」のです。筋肉は裏切らない!! まずは! 心(やる気)を動かそう!!!

①ベンチの脚 ②右上看板のポール ③肩の色(写真右)  
間違い探しの答え ④時計の時間 ⑤人の影 ⑥写真左のライトの影  
⑦写真上の横柱の太さ

【お問合せ】

電話: 781-1100

【担当】

小林 : 豊嶋

札幌市東区  
介護予防センター伏古本町  
(伏古7条3丁目1-33)