

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？筋力増強！



月刊すこやか

筋肉は裏切らない！

筋トレ
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）

適切な筋力トレーニングを行うことで筋力増強の効果が得られます！転倒予防・移動能力の向上が図ることができ、生活の質が向上します！みんなで楽しくトレーニングしましょう！



↑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。

12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	2日(月) 9日(月) 16日(月) 23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
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 14:00~15:30	14日(土)	エアロビクス ~音楽に合わせて体を動かしましょう~ ※上靴はいりません!
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	3日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
	17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)	11日(水)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
	25日(水)	お休みです!
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	26日(木)	コバレッチ&体力測定 ~コバレッチ(ストレッチ)と体力測定~

中高年からも筋力はアップします!

中高年からでも、地道にトレーニングを続ければ、低下した筋力が向上します。ゆっくりとした動きを心がけ、鍛えたい筋肉を意識して行うことで、効果が高まります!でも一人ではできない・・・。
だったら!みんな楽しくトレーニングしませんか?

筋肉は裏切らない!!まずは!心(やる気)を動かそう!

①月 ②右上窓 ③m→n ④左中央電気
間違い探しの答え ⑤サンタのひげ ⑥サンタ横の柱の線
⑦右下ポスター

【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)