

あじさい大学コース（相模原市民限定）

相模原市高齢・障害者福祉課所在地：相模原市中央区中央 2-11-15

【対面開催】健康体操：体験・学ぶー筋力アップトレーニング講座ー

★会場：相模原市立あじさい会館 所在地：相模原市中央区富士見 6-1-20

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅行または上溝行バス 市民会館前下車

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス 市民会館前下車 等

筋肉は年齢とともに低下していきますが、筋力トレーニングを行うことでサルコペニア（筋力の減少）や、日常生活に支障をきたすロコモティブシンドローム（運動器の低下）を予防・改善することに有効です。筋肉量が増えることで、関節への負担が減り、腰痛や膝痛の軽減にも繋がります。この講座では、自分のレベルに合った負荷で、安全で効果的なトレーニング方法を学べます。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

● 9:30～11:30

● あじさい会館 第1・2展示室

● 定員35名

【その他】

● 基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を止められている方（心臓疾患、血圧異常、強い関節痛など）は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。

● 動きやすい服装、靴でお越しください。

● 持ち物：水筒・汗拭きタオル

● 会場に更衣室はございません。

【講師】 相模原市体操協会 中村 保夫
平岡 亮一

【開講日と内容】（全6回）

- ① 10月12日（木）運動機能向上トレーニング～正しい姿勢・身体の動かし方を学ぼう～
- ② 10月26日（木）フレイル（虚弱）予防トレーニング～体幹・下半身を鍛えて転倒予防～
- ③ 11月 9日（木）身体を整えるストレッチ法～肩こり・腰痛・膝痛予防～
- ④ 11月16日（木）筋肉量を増やして代謝・免疫力アップ！～アンチエイジングトレーニング～
- ⑤ 11月30日（木）すっきり！！ボディメイキング～体幹トレーニング・やせやすい身体づくり～
- ⑥ 12月14日（木）まとめ
～今後に繋げる楽しいエクササイズ～