

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：ソレイユさがみ 所在地：相模原市緑区橋本 6-2-1 シティ・プラザはしもと 6階
※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線 橋本駅下車 北口駅前すぐ

筋肉は年齢とともに低下していきませんが、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びます。

【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
- ソレイユさがみ セミナールーム1
- 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。体調の優れない際は休憩するなど、ご自身のペースで無理せずご参加ください。
- 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（お薬の服用などあれば忘れずにご持参ください。）

【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 7月20日（土）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 7月27日（土）動ける体をつくるストレッチ法
～楽しいウォームアップ・身体を整えるクールダウン～
- ③ 8月 3日（土）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～
- ④ 8月17日（土）運動器の機能低下予防
～ロコモーショントレーニング～
- ⑤ 8月31日（土）アンチエイジングトレーニング
～筋肉量を増やして代謝・免疫力アップ～
- ⑥ 9月 7日（土）まとめ
～今後に繋げる楽しいエクササイズ～