



みんなで健康
を守ろう！



貯筋運動ははじめませんか？

「貯筋運動」ってご存じでしょうか。「貯金」ならご存じかと思いますが、「貯筋???」。では、「貯金」と「貯筋」の違いは?!

- ① お金は使えば無くなりますが、筋は使えば使うほど貯まります。
- ② お金は借りることができますが、筋は借りることはできません。

元気で自立した生活を送るためには、筋力、持久力、柔軟性などが必要とされます。特に重要なのは、「脚筋力」です。日頃から「貯筋運動」で筋肉を使い貯めておくことをお勧めいたします。

この「貯筋運動」は、無理なく安全に特別な器具も用いず、自分の体重を利用して簡単にできます。

この度、当施設の「健康運動指導士」による「貯筋運動」公開講座を下記の日程で企画いたしました。ぜひご参加ください。

日時: **2019年7月7日(日)午後1時半～3時**

場所: **介護老人保健施設サルビア (万願寺 1-18-1)**

1階 多目的ホール

内容: ◎ 「みんなで健康を守ろう」

～ 暑い夏を健康に乗り越えるために～

看護長 安齋真由美

◎ みんなで貯筋運動をやってみましょう

健康運動指導士 櫻井芳江

※参加費 無料

※動きやすい服装でご参加ください。

※準備の都合上、参加ご希望の方は、

お電話をいただければ幸いです。

※お問い合わせ: 介護老人保健施設サルビア

事務室 042-589-3270

