

交流スペース・むかお



筋力アップ講座参加者募集!!



～体力作りへ、健康キャラバンを開催～

最近、体力が落ちていませんか？

いつまでも自分の足で歩ける力をつけるためにも、筋力アップ講座に参加しませんか。

日時) 令和5年11月22日(水)
10:00～12:00

講師) NPO法人ファンズアスリートクラブ
理事長 井上秀憲

場所) 鷺ヶ峰西住宅集会所 (バス停「鷺ヶ峰営業所」下車徒歩5分 駐車場はありません
(宮前区菅生ヶ丘32-8))

定員) 15名(先着順、無料)

申込日) 令和5年11月8日(水) 9時から

申込先) 向丘出張所 044-866-6461

※申込時の注意事項は裏面をご覧ください。

主催: 向丘地区連合自治会



坂の多い向丘地区で いつまでも歩けるための 筋力アップ講座



《坂道や階段の上り下りは平地で歩く時の筋肉負荷の2～3倍！！》

《正しく体を使わないとひざ痛や腰痛の原因になりやすい！》

■講座内容

歩く時のアクセル・ブレーキ・足の持ち上げ・ハンドル・負荷をかけない
この5つのポイントで筋トレやストレッチを行います。
歩くための体の部位を知り、その部位のパワーアップや
使い方を知り、元気に向丘地区で生活できる体を手
入れましょう。



■講師紹介

井上秀憲(NPO 法人ファンズアスリートクラブ 理事長)

- ・日本スポーツ協会公認クラブマネージャー
- ・ジムスティックノルディックウォーキングアドバイザー
- ・サービス介助士 準2級
- ・川崎市障害者スポーツ協会 運営委員
- ・ウインドサーフィン日本代表 5選手 トレーニングサポート



【申込時の注意事項】

- ・お名前、住所、年齢、連絡先（携帯可）を確認します。
- ・先着順となりますので、定員に達した場合は申し込みをお受けできない（キャンセル待ち可）場合があります。
- ・複数人での申し込みの場合は空き状況によっては全員の申し込みをお受けできない場合があります

【当日の注意事項】

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・マスクの着用はご自身の判断にお任せします。
- ・水分補給をします。各自水分をご持参ください。
- ・手指消毒にご協力ください。
- ・風邪症状等がある場合は無理せず参加を取りやめてください。