向丘地区連合自治会プレゼンツ

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７年８月２７日（水）
　　１０：００～１１：３０

講師）　NPO 法人ﾌｧﾝｽﾞｱｽﾘｰﾄｸﾗﾌﾞ
　　理事長　井上秀憲

場所）　向丘出張所（バス停「向丘出張所」下車徒歩２分）
　　（宮前区平１－１－１０）

定員）　３０名（先着順、無料）

申込日）令和７年８月１３日（水）９時から
　　（来所または電話にてお申込みください）

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に
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。
・水分補給をしますので、各自水分をご持参ください。