



くりやま健康マイレージ
2 ポイント



歩きつづけるための 身体づくり講座

健康運動指導士が、自宅でも簡単に実施できる

「歩きつづけるため」の筋力トレーニングやストレッチをご提案します

10月16日(木曜日)

カルチャープラザ Eki
2階 研修室 A

10月30日(木曜日)

10:00~11:30

☆どちらかの日程、もしくは両日参加いずれも OK !

(受付開始 9:30)

(申し込み時にお知らせください)

対象…65 歳以上の町民 参加費…無料

定員…30人 (定員になり次第締め切ります)

当日は運動しやすい服装で、汗拭き用タオルや飲料水は各自持参ください
(上靴は必要ありません)

講師 (株)ファインエイジング 健康運動指導士

申し込み・問い合わせ

Tel 73-2255

Fax 73-2266

栗山町地域包括支援センター
(栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口)



申し込み専用

QR コードはコチラ

申し込み期限
10月10日(金)まで



*Fax や、役場窓口で申し込みの方は裏面をご利用ください

歩きつづけるための身体づくり講座 参加申し込みフォーム



名前	参加日程 10/16(木) ・ 10/30(木) ○をつけてください
住所	
電話番号	

- ・Fax で申し込みの方はこちら↑に記入し、**73-2266** まで送信してください。
- ・役場窓口で申し込みの方も、こちらに記入してお持ちいただけるとスムーズです。
- ・電話での申し込みや QR コードからの申し込みは、表面をご覧ください。



健康メモ

「歩きつづけるための身体づくり」はなぜ必要なの？

厚生労働省では、65 歳以上の「高齢者」の方への運動目安として

- ・1 日 40 分以上の身体活動（歩数にして 6,000 歩以上）
- ・有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動、柔軟運動など多要素な運動を週3日以上（筋力トレーニングを週に2～3日）

等を推奨しています。

これは、上記目安以上の身体活動がある高齢者と、全く身体活動のない高齢者と比較して総死亡および心血管疾患死亡のリスクが約 30%程度低下することが示されたことや有酸素性身体活動は認知機能低下を予防する可能性があること、多要素な運動によって、転倒・骨折が減少し、身体機能が維持・向上することが認められたためです。

日ごろの身体活動量を万歩計などで管理したり
ご自宅でも「ながら」で手軽にできる筋力トレーニングを
ぜひ当講座で体験し

すこやかなシニアライフを長くつづける身体を手に入れましょう！

