

65 歳以上の男性限定！

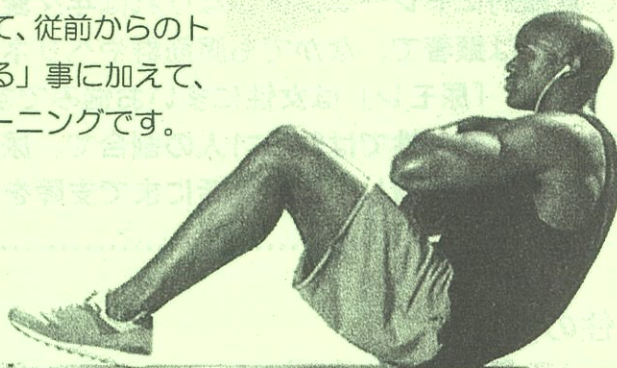
女性のための健康講座は裏面へ

シルバーエイジからの ファンクショナルトレーニング講座

ファンクショナルトレーニングとは？

ストレッチや筋力トレーニング、敏捷性のトレーニングなど複合的な運動を組み合わせ、従前からのトレーニング方法である「部位を鍛える」事に加えて、「動作を鍛える」事を重視したトレーニングです。

登山に向けて体力強化！
ゴルフの飛距離アップ！
若々しい体をつくりたい！



【日 時】 8月20日（木）10：00 ～ 11：30

9月 8日（火）10：00 ～ 11：30

9月29日（火）13：30 ～ 15：00

10月16日（金）13：30 ～ 15：00

※1クール4回の講座です。
感染症流行状況により中止
する場合がありますので、
ご了承ください。

【場 所】 総合福祉センターしゃるる 2階ふれあい室（朝日3丁目）

【対 象】 町内在住の65歳以上の男性

【定 員】 10名（先着順）

【内 容】 床でのストレッチング・上下肢の筋力トレーニング

バランストレーニング・アジリティ（^{びんしょうせい}敏捷性）トレーニング など

【利用料】 1回 200円

【持ち物】 上靴・運動しやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物

【講 師】 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士



くりやま健康マイレージ対象講座です
*1回につき1ポイント

《お問い合わせ・お申込み先》

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）

電話 73-2255

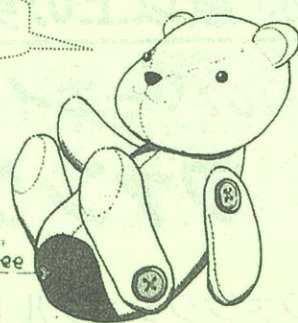
女性のための健康講座

尿モレ対策に！

ペリネケア、始めませんか？

(ペリネ…骨盤底筋群のこと)

Perinee



筋肉は、意識的にトレーニングしなければ年々衰えてしまいます。
特に足や体幹部の筋力低下は顕著で、なかでも腹筋群やペリネ（骨盤底筋群）の衰えからくる
「尿モレ」は女性に多いお悩みです。

30代女性の3人に1人、50代女性では2人に1人の割合で、尿モレ経験があるとも言われ
年齢を重ねるごとに頻度が増し、日常生活にまで支障をきたす場合もあります。

【対 象】町内在住の女性

【日 時】 1回目 8月27日（木）14：00～15：30
2回目 9月17日（木）14：00～15：30
3回目 10月 2日（金）14：00～15：30

各回定員

15名まで！
電話でお申込
ください。

※3回ともに内容は同じです。ご都合のよい日時をお申込みください。
※感染症流行状況により中止する場合がありますので、ご了承ください。

【場 所】総合福祉センターしゃるる 2Fふれあい室

【利用料】1回 200円

【内 容】尿失禁についての講話・予防のための運動プログラム

【持ち物】タオルや水分補給用の飲み物など（上靴は必要ありません）

【講 師】株式会社ファインエイジング 健康運動指導士 西村真有美



くりやま健康マイレージ対象講座です！

*1回につき1ポイント

《お問い合わせ・お申込み先》

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）

電話 73-2255

男性のための体力づくり講座は裏面へ