

より効果的なマシンの使い方教室

を開催します！

身近に運動の施設はあるものの、「運動を始めるきっかけがない」「運動したいけれどマシンの使い方がわからない」など悩んでいませんか。そこでマシンの使い方を学ぶ教室を開催します。ぜひご参加ください。

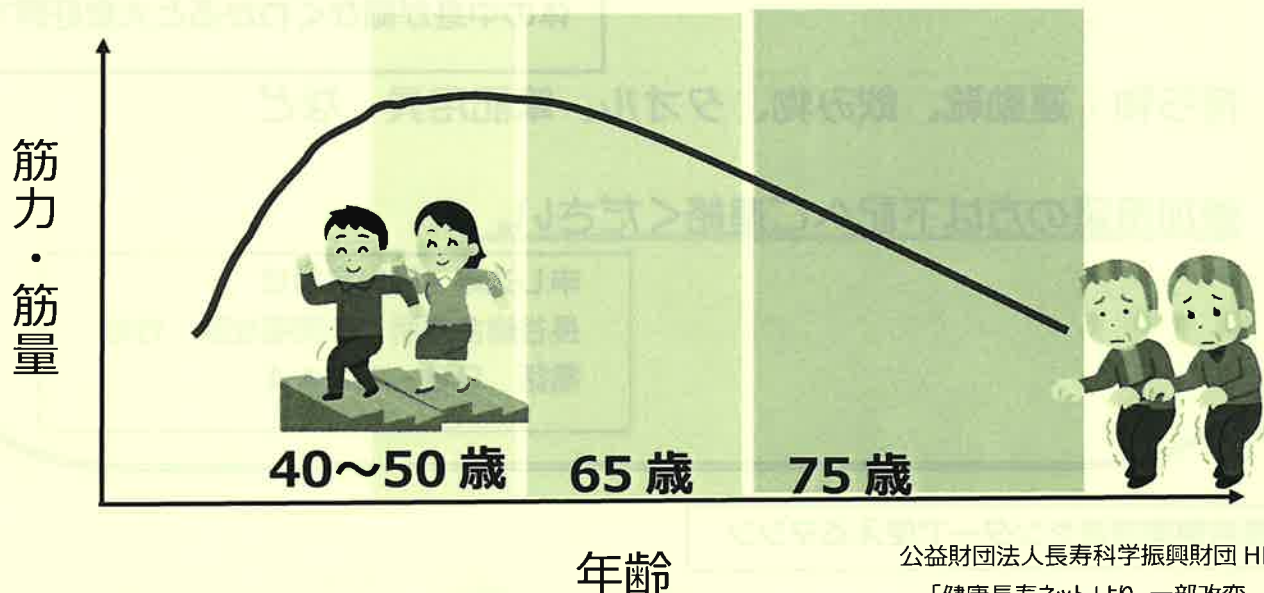
日時：7月15日（水） 13時15分～15時30分

会場：長谷健康増進センター トレーニングルーム

詳細は裏面をご覧ください。

加齢による骨格筋量の変化

筋肉は40～50歳以降、加齢とともに減少します。



運動に取り組むことで、筋肉の減少をゆるやかにできます。

裏面もご覧ください。

より効果的なマシンの使い方教室 募集要項

日時：7月15日（水） 13時15分～15時30分

会場：長谷健康増進センター トレーニングルーム

対象者：おおむね50歳～79歳までの方

定員：10名程度

（先着順。定員になり次第、受付を終了することがあります。）



申込締切：7月10日（金）

参加費：無料

内容

- ・運動による効果についての話（保健師・理学療法士より）
- ・理学療法士によるマシンの使い方の説明と実践
- ※運動前に血圧を測定します
- ・体組成計で自分の体を振り返る

★筋肉量や体脂肪量などが
測定できます！
体の中身が細かくわかると大変好評です！

持ち物：運動靴、飲み物、タオル、筆記用具 など

参加希望の方は下記へご連絡ください。

申し込み・問い合わせ

長谷総合支所 市民福祉課 竹村

電話 98-1144

長谷健康増進センターで使えるマシン



①水平ソータルレッグプレス



②レッグエクステンション
レッグフレクション



③トーソフレクション
トーソエクステンション



④ローイング



⑤チェストプレス



⑥ヒップアブダクション