

「貯筋運動」教室 参加者募集

町では、10年以上の研究により科学的な効果が知られている、誰でも簡単にできる「貯筋運動」教室を開催します。転倒・骨折予防に効果的な貯筋運動を皆さんで体験してみませんか？

※新型コロナウイルス感染症の流行の状況によっては、延期や中止となる場合がありますので、ご了承下さい。

1. 日 時

体力測定：**6月18日（土）、9月3日（土）※予定 計2回**
8時30分～12時30分

運動教室：**6月20日（月）～8月22日（月） 計10回**
原則毎週月曜日 午前9時30分～10時30分まで

2. 場 所：【体力測定】地域福祉センター（浜町 711 番地）

【運動教室】複合施設かなえーる（浜町 50 番地）

3. 参加対象：**65歳以上の方**

4. 募集定員：**40名**（※申込み多数の場合、昨年の貯筋運動教室に参加していない方を優先し、定員になり次第申込み締切り）

5. 参加料：無料

6. 持ち物：上靴、タオル、飲み物（水分補給用）

7. 講 師：北翔大学生涯スポーツ学部 教授 川西正志
北翔大学 健康運動指導士 石川 凌

8. 申込方法：下記の連絡先へ**6月3日（金）**までにお申込み下さい。
（※送迎が必要な方は、ご相談下さい。）

9. その他：詳細については、後日参加者にお知らせします。

※「貯筋運動」とは、福永哲夫（鹿屋体育大学・名誉教授）考案の、自分の体重を負荷にして行う簡単な筋力トレーニングのことです（裏面参照）。

役場 保健福祉課 高齢者支援係

【電話 48-9839】担当：佐々木・野村・富川

貯筋運動普及リーダー講習会を開催します！！

町では、介護予防の一環として、高齢者の方が自主的に貯筋運動に取り組むことができるようにサポートする貯筋運動普及リーダーを募集します。ご協力していただける方は、**6月3日（金）までに【役場保健福祉課高齢者支援係（担当：佐々木）電話48-9839】**までお申込み下さい。

☆貯筋運動普及リーダーとは？☆

貯筋運動の目的を理解し、正確な運動方法を習得することで、貯筋運動を自主的に行うグループにおいて、参加者の安全確保や効果的なトレーニング動作の助言を行い、活動を支援してくれる方々のことです。

1. 日 時：**6月18日（土） 午後1時30分～4時30分まで 計1回**
2. 場 所：複合施設かなえーる（浜町50番地）※予定
3. 内 容：貯筋運動に関する知識の習得や実技
4. 参加対象：**20歳以上の方、資格不問**
5. 参加料：無料
6. 持ち物：上靴、タオル、飲み物（水分補給用）、筆記用具
7. 講 師：北翔大学生涯スポーツ学部 教授 川西正志、外
8. その他：詳細については、後日参加者にお知らせします。

貯筋運動（立位プログラム）の例



①椅子（椅子の座り立ち）

※出典：鹿屋体育大学（2017）貯筋運動マニュアル
福永哲夫監修（2006）貯筋運動指導者マニュアル、保健同志社
沢井史穂（2019）貯筋運動とは？（公財）健康・体力づくり事業財団編「貯筋運動」