

講座 ジャンル	健康のための運動	教員名	おかもと けいこ 岡本 径子 (健康運動指導士)
------------	----------	-----	------------------------------------



筋力トレーニングと姿勢改善のストレッチです。
 関節疾患予防（膝痛・腰痛）や体力低下の改善や
 運動習慣づくりなど目的はさまざま。
 基礎代謝が改善するので肥満予防になります。
 仲間づくりを楽しむ 50～80 歳代の女性チーム



目指そう！
 動ける 90 歳代
 キーワードは運動習慣

いつまでも住み慣れた
 この地域で元気に楽しく
 暮らしたい！



貯筋運動(福永哲夫 鹿屋体育大学学長)



- 準備するもの：①足首に装着するアングルウイト(500g前後)※膝痛者は要観察
 ②バランスマット・・・コグニステップに必要
 ※マットはジョイントマットとしてホームセンターで購入可能

- ③ボール(約 20 cm)
 ④大きめバスタオル(ストレッチのための敷物)

