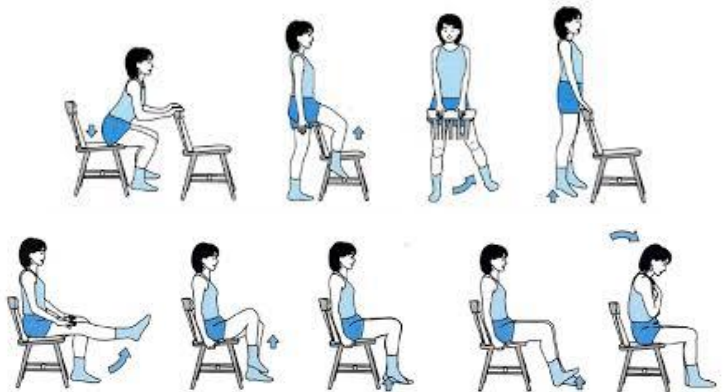


講座 ジャンル	健康のための運動	教員名	おかもと けいこ 岡本 径子 (健康運動指導士)
------------	----------	-----	------------------------------------



目指そう！
 動ける 90 歳代
 キーワードは運動習慣



貯筋運動(福永哲夫 鹿屋体育大学学長)



体力の維持、改善のためや、肥満予防、体力向上、運動不足の解消、運動習慣づくりなど楽しんでいきます。50～80 歳代
 (夫婦同伴も可能)



- 内容：①筋力トレーニング「足腰元気プログラムの貯筋運動」
 ②ウォーキング、マットを使ったコグニステップ
 ③疲労回復のストレッチ

夫婦で参加 OK

準備するもの：バランスマット 2枚(30 cm四方のジョイントマット)
 足首に装着するアンクルウエイト(1 kg又は 500gなど)
 大きめバスタオル(ストレッチなどのための敷物として)
 ※マットはウレタン素材でホームセンターで購入可能

