

# 老化は脚から！！

## ～1日15分 貯筋体操のすすめ～

日常のくらしの中で自分らしく生きるには、丈夫な脚があってこそ。  
それには、無理なく・安全に・いつでも・どこでも簡単にできる筋力トレーニング  
が欠かせません。

3年前の健康講座でご好評いただいた「貯筋体操」、2回目を開催いたします。

先生のお話を聞きながら、楽しく体を動かしましょう！

日 時 : 2015年2月5日(木)

13:30 ~ 15:00

講 師 : 内山 トミ子 先生

(特別養護老人ホームつるみね 療養部長)

場 所 : 香川公民館 講義室

お問い合わせ先 宮本 忠郎 (0467-52-8051)

主催 : 湘北地区社会福祉協議会

共催 : 湘北地区民生児童委員協議会