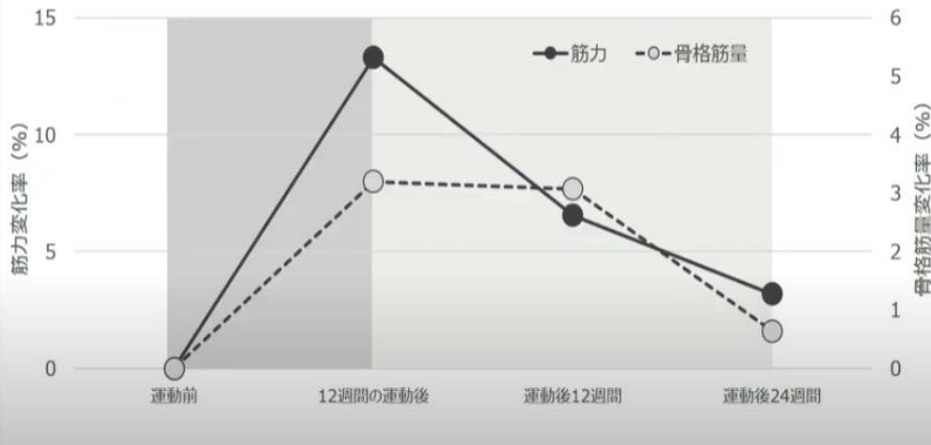




## トレーニングの持続効果

12週間のレジスタンス運動と24週間の運動休止の影響



“高齢者に対するレジスタンス運動の意義”

高齢者では速筋線維が委縮しやすく、レジスタンス運動による筋力増強が必要です

**歩く+筋トレ** (レジスタンス運動)

効果を目指す上では、12週間継続することです

しかしその後何もしないと

24週間で効果が無くなります

**無理なく継続しましょう！！**

筑波大学 山田教授

### 11月の講習会

※11月1日より秦野市総合体育館が名称変更

メタックス体育館はだの けやき広場

**9時30分集合に変更**

4日(木)・8日(月)に変更・18日(木)・23日(火) 震生湖

**23日(火) 震生湖**：秦野市保健福祉センターロビー 9時30分集合 (ヨークマート秦野緑町店 隣接)

◆秦野駅からバス⇒保健福祉センター前 下車

5番のりば 土橋経由渋沢北口行き 【秦55】9:05発 ⇒ 9:10着

◆南はだの村七福神と鶴亀めぐり御朱印マップを持ってる方はご持参ください◆

### 12月の講習会

※メタックス体育館はだの けやき広場 9時30分集合

2日(木) :ピオトピア銀杏の予定 ・7日(火) ・13日(月)に変更・23日(木)

10月12日戸川公園



(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558