



◆一年間 ご参加有難うございました ◆◆

5年後・10年後の生活体力を保つために

健康長寿に欠かせないのは、日々の暮らしに必要な生活体力です

ポイントは**握力**と**歩行速度**！！

日常生活動作から自分の体力レベルを知って、少しでも体力アップ&維持を

同年代の人を追い越すつもりで
速歩き

こんな意識が高まると、日常的に歩く速度がアップします。



家事をしながら

かかとの上げ下げ

こんなクセを付けると、歩くときに地面を蹴るふくらはぎの筋肉が鍛えられます。

こんなときにも…

- 歯磨きをしながら
- 電話で会話をしながら



食卓やデスクで

椅子の立ち座り

腕を胸の前で交差し立ったり座ったりをできる範囲で繰り返します。太もも前面の筋肉が強化されます。



12月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

8日(木)・13日(火)・22日(木)・27日(火)

*12月3日(土)ふれあいスポーツデイ……9:30~11:30(お好きな時間に) NW&PWの無料体験会

1月の講習会

12日(木)・17日(火)・24日(火) 出雲大社相模分詞初詣(保健福祉センター集合)



11月22日丹沢湖の紅葉



11月17日大銀杏の前で



講習後、
楽しみ
ませんか！

モルック

