

# おたっしゃ 筋力アップ教室

筋力づくりは **トレーニング・栄養補給・休養** を！

年齢を重ねていくに従い、筋力が衰え骨密度が低下します。ちょっとしたはずみで、転びそうになったり、転落横転したり、骨折したりして、寝たきりの状態になってしまうことがあります。そのような事がないように、下半身を中心に、手軽にできる「おたっしゃ 筋力アップ教室」を開催します。

元気な方も、筋力低下を感じている方もどうぞご参加ください。元気の出るツボもご紹介します。

期 間 平成25年 5月8日～7月10日（毎水曜）10回

時 間 午前10時～11時30分

（原則として、毎回参加できる方）

場 所 伊勢市福祉健康センター 2階

参加費 880円（10回分保険料、資料）当日受付へ

参加対象 60才以上 なら、どなたでも参加できます

（但し、今までの参加者はご遠慮下さい）

定 員 30名（応募多数の場合は抽選）



主 催 伊勢市視覚障害者福祉会 [www.isebl.com](http://www.isebl.com)

共 催 （一社）三重県鍼灸マッサージ師会・伊勢鍼灸マッサージ師会

後 援 伊勢市社会福祉協議会

指 導 厚生労働省 介護予防機能訓練指導員

健康づくり指導者

管理栄養士



携帯メール

申 込 4月20日までに下記申込先へハガキ又はメールで

〒・住所・氏名・年齢・性別・電話番号をご記入下さい

（複数の場合は連名でご記入下さい。抽選は全員対象）

メール：[kinup@isebl.com](mailto:kinup@isebl.com)

参加者にはハガキ又はメールにてご連絡を致します

お問合せ 午前9時～午後6時の間をお願いします

電話 0596-24-5510 村井 090-7735-2427 伊藤

申込先