

第9回

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。

楽しい食事と筋肉づくりについて。元気の出るツボ、やさしい東洋医学のご紹介もします。

期 間 平成29年 7月19日～9月20日（毎週水曜）10回
時 間 午前10時～11時30分（原則毎回参加できる方）
場 所 伊勢市労働福祉会館（伊勢市勢田町）
参加費 880円（資料・保険代）
参加対象 健康づくりに関心のある方
定 員 30名（応募多数の場合は抽選）
（但し 初めての方を優先します）



主 催 伊勢市視覚障害者福祉会
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
指 導 健康づくり指導者・厚生労働省介護予防機能訓練指導員
鍼灸マッサージ師・おたっしゃ 筋力アップ教室 アドバイザー

申 込 6月20日までに電話 又は Eメール で！

電 話： 090-7735-2427 伊藤

Eメール： kinup@isebl.com

〒・住所・氏名・年齢・性別・電話番号をお知らせください。

結果のご連絡は、6月30日までに該当の方に連絡します。

お問合せ： 午前9時～午後6時の間をお願いします。



問合せ先

電話：090-7735-2427 伊藤 090-2611-9550 島谷

転倒予防講演会 7月15日（土）13:00～ いせトピアホール（入場整理券が必要です）
（詳細はホームページをご覧ください） www.isebl.com