

# おたっしゃ筋力アップ教室 地域健康づくり指導者養成講座

**日 程：**平成30年9月 2日・9日・16日（日）  
毎日曜の3日間・午前9:30～午後4:30

**会 場：**伊勢市労働福祉会館（伊勢市勢田町613-13）

**対 象：**20歳以上（3日間全て参加できる人）

**定 員：**30人（申込多数の場合は抽選）

**参加費：**5,000円（保険、資料、バンドなど）

**主 催：**伊勢鍼灸マッサージ師会 体力づくり委員会

運動やボランティア活動が好きな人。健康づくりに興味がある人。体に関するさまざまな知識と実技を学びます。講座終了後は私たちと一緒に、体操教室で活躍していただくとともに、地域の皆様を対象に健康生きがいがづくりなどの啓発支援活動を行っていただきます。

子育てを終えた方、現役の方、定年後の方も今までの人生経験を基に自分を生かし地域に役立つ生き方が、健康と生きがいのある生き方に繋がります。どうぞご参加ください。

**申込：8月20日までに、**

**住所・氏名・年齢・電話番号をハガキ又はEメールでお申し込みください。**

参加の可否はご連絡いたします。

持ち物：筆記用具、運動の出来る服装、タオル、飲み物など

申込先：516-0017 伊勢市神久1丁目5-18

伊勢鍼灸マッサージ師会 体力づくり委員会

電話：090-7735-2427

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



「裏面もご覧ください」

# 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 30 年 9 月 12 日 ~ 11 月 14 日 (毎週水曜) 10 回
時 間	午後 1 時 30 分 ~ 3 時 00 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・他)
参加対象	健康づくりに関心のある方
定 員	30 名 (申込多数の場合は抽選) (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 8 月 22 日までに電話・FAX・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。

(手渡しできる場合はメモ用紙でも OK です)

結果のご連絡は、8 月 31 日までに該当の方にご連絡します。



問合せ先

お問合せは： 午前 9 時～午後 6 時の間をお願いします。

電話：伊 藤:090-7735-2427 : 村井 Tel/FAX:0596-24-5501