

一筋力づくりと生活改善法一

前売券申し込み FAX用紙

お名前	様
ご住所	〒
お電話番号	市外局番からご記入ください。
購入希望枚数	前売券 1,000円 × 枚 ※ 送料別途 購入枚数にかかわらず一律100円購入者様負担。

▶ FAXにてお申し込み後、下記振り込み先へ送料100円を加算してお振込ください。

お申し込み後のキャンセル、変更は受付できません。よくご確認のうえ、お申し込みください。

【振込先】

郵便振込 記号 12250 番号 17694541 伊勢市視覚障害者福祉会

FAX 0596-24-5510 または Eメール kinup@isebl.com

お申し込み締め切り 7月末日

一部

「目からうろこの筋力づくりと生活改善法」

あなたの健康法は間違っていますか？

「寿命を縮める生活習慣病の最大の原因は肥満。運動するのが一番の特効薬です」と、楽しく老後を過ごせる処方せんを明かした。

「生涯現役、死ぬまで元気」を目指し、元気に人生を謳歌するための基本となるのはまず「食」。朝食は絶対に欠かさないことが第一条件です。食べ物が少なくなると、からだは省エネモードに入り、基礎代謝や活動量を自動的に低くして、飢餓に備えるのです。

すべての生活習慣病やダイエットには有酸素運動が効果的。肥満・メタボリック症候群の予防・改善に向けて！

二部

森谷敏夫先生が30年来研究されていましたが、運動が出来ない人でも筋力強化やエネルギー消費が行える機器がこの程完成しました。現在病院での使用ですが、それを多くの方に体験していただければと思います。是非ご参加ください。

**筋力づくりと
生活改善法**