

始めるなら今！

## 市と順天堂大学の教室に参加してみませんか？

市では、順天堂大学による科学的根拠に基づいた専門的なプログラムのもと、効率的な筋力トレーニングの方法を正しく身に付けるための教室を開催しています。ぜひ、この機会にご参加ください。

### カラダ改善プロジェクト

約2カ月間、週2回で、専門的なトレーニングや体力測定を実施します。管理栄養士・歯科衛生士による保健指導も受けられます。

- 日程 【事前説明会】8月24日（月）  
【カリキュラム】8月27日（木）～12月3日（木）  
原則毎週月・木曜日午前／1回60分～90分

- 場所 すこやかセンター2階
- 対象 市内在住・在勤の30歳以上の人（運動可能な人）
- 定員 40人
- 費用 4,500円（指導料ほか）

- 申込み 事前説明会で内容を把握された上で、カリキュラムの参加手続きを行います。電話または健康推進課窓口で事前説明会の申込みをしてください。

※定員になり次第締め切り

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



### ナイト筋トレ

日中、子育てや仕事で時間が取れない人におすすめです。「運動の仕方がわからない」「効果的な運動を知りたい」「大学の先生に教えてもらいたい」など、どなたでも大歓迎です。

- 日時 8月10日（月）・28日（金）  
各日18:00～20:00

- 場所 すこやかセンター2階 総合健診室
- 対象 市内在住・在勤の30歳以上の人（運動可能な人）
- 定員 各回30人
- 申込み 電話または市公式ホームページから申込み



### 教室に参加した人に聞いてみました！

仕事や趣味のゴルフをするときに筋力の衰えを段々と感じており、「しっかり！筋力アップ教室」の案内を見て、妻と一緒に申込みました。

教室参加後も、このまま終わってしまうのはもったいなく感じ、有志が集まって継続してトレーニングを行い、最終的に富筋くらぶができました。今年の秋で10年目になります。

はじめは、やはりきつく、初めて9種目を15回3セット行ったときは、その達成感たるや、まるで山の頂に立つかのようでした。トレーニングを始めてからは、仕事や日常生活での階段の上り下りが楽になり、また、あまり息切れをしなくなりました。

一緒にきつい運動をすることで仲間意識ができ、みんながいることで続けられたと思います。富筋くらぶの最高齢は88歳と一回り以上年上ですが、私も、その年になるまで続けたいと思っています。



富筋くらぶ所属 山戸さん

カラダ改善プロジェクトに参加後、里筋くらぶに入ってから2年目です。はじめは、「フレイル」という言葉を知って、フレイルの期間をできるだけ短くしたいと思い、順天堂大学の先生の指導を受けられる「カラダ改善プロジェクト」に参加したことがきっかけです。トレーニングは、きついですが、それでも同じ思いを持ち、共に集う仲間の頑張りに触発されてやりきることができます。また、高齢になると筋肉疲労を残さないよう、運動する間隔を2日以上あけることから、里筋くらぶでは週2回以上の活動はしません。仲間がいること、週2回の活動であることは運動嫌いの私にはもってこいでした。

歩幅が大きく、歩く速度が速くなり、上腕に少し筋肉がついたと実感しています。ほかにもカラダ改善プロジェクトでは、口腔ケアの指導と食生活に関する講座もあり、習慣を見直すことができました。



里筋くらぶ所属 坂井さん

### そのほか 市で開催する教室

#### いきいきアクティブ教室

理学療法士による、フレイル予防のための運動のポイントや方法を学ぶ講座です。

※申込受付中。

詳しくは、14ページをご覧ください。

#### 学んで動いて元気アップ講座

フレイル予防のための「運動・口腔・栄養」について学ぶ講座です。

※広報とみさと8月号などで、詳細をお知らせします。

#### フレイル予防基礎講座

順天堂大学の協力のもと、フレイル予防のための筋力トレーニング・体力測定を実施する講座です。

※広報とみさと11月号などで、詳細をお知らせします。

☎高齢者福祉課 ☎(93)4981