

みんなで一緒にいきいきレッスン!

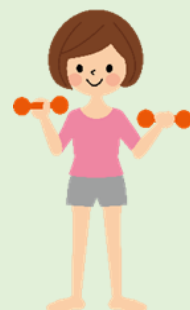
筋トレでアンチエイジング

筋肉は20代をピークに1年ごとに1パーセント少なくなると言われ、80歳では20代の半分近くまで減少します。加齢に伴う体力の変化について知り、健康維持や増進のため筋トレの効果や実施方法を学びましょう。



内容

- ・筋トレの種類と効果
- ・筋トレと有酸素運動の組み合わせ方
- ・ボールやタオルを使った運動



講師	(公財)岡山市ふれあい公社 健康運動指導士
日程	2月12日(水)
時間	13:30~15:00
場所	西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
受講料	630円
定員	35名(抽選時65歳以上の方優先)
締切日	2月2日(日) 必着