

老化は自分の体重を支える筋力の低下

# 高齢者の筋トレ体操講座

## 生涯寝たきりにならない 腕の筋トレ体操とは？

- ◎自分を支える筋力を維持し、ゆっくり老化 元気に楽しくいきいき生きる。
- ◎たった三つの体操で、上半身と腕・下半身・横と斜め、全身の筋肉を丈夫にできる『高齢者のためのやさしい筋トレ体操』！
- ◎どなたでも簡単に自宅でできる運動です。お気軽にお申込みください。

日 時：10月5日（月）、19日（月）、26日（月）全3回の講座  
10月12日（月）はお休み。  
10時00分～11時30分（途中の休憩時間を含みます）

場 所：下蔵公民館（2F和室）

費 用：無料

対 象：蔵市在住 60歳以上 軽い運動ができる方

定 員：12名（先着順）

持ち物：ヨガマット（お持ちの方のみ）、  
バスタオル（床敷用）、タオル（汗拭き用）、  
飲み物（体操のできる服装でお越しください。）

講 師：体操のおじいちゃん（76歳 整体師）

※自ら考案したラマール体操を蔵市で約20年指導

申込み：9月7日（月）午前9時から、参加申込書にご記入の上、  
下蔵公民館の窓口までご提出ください。

※電話申込可 TEL048-441-1560

※受付時間 平日午前9時～午後5時（土日祝日不可）



令和8年度 やさしい筋トレ体操講座 参加申込書

No. \_\_\_\_\_

|             |  |    |    |    |   |   |
|-------------|--|----|----|----|---|---|
| ふりがな<br>氏 名 |  | 住所 | 蔵市 | 丁目 | 番 | 号 |
| 電話          |  | 方書 |    |    |   |   |