

## 50代からの

セルフケア教室

初心者向け

## 健康づくり教室

6月27日（土）

50歳からの健康づくりのポイントは、「無理なく続けること」です。ストレッチや筋力トレーニングを通して、疲れにくく、動きやすいからだづくりを目指してみませんか？

## ～当日の実施内容～

## ストレッチ



全身のストレッチを行います。関節の可動域を広げ慢性的な腰痛・肩こりの予防につなげます。

## 筋力トレーニング



筋量を落とさないために、脚・お尻といった大筋群を中心にトレーニングしていきます。

## 栄養指導



健康の基本は「食」。年齢に応じた食事の指導を行います。

## 【スケジュール】

- 9:00～ 受付
  - 9:30～ 運動指導 担当：門谷 誠  
「ストレッチと筋力トレーニング」
  - 11:15～ 休憩
  - 11:30～ 栄養指導  
「若々しく健康的な食事のあり方」
  - 12:00～ 昼食「バランス食」
  - 12:30～ マシンジム体験会（要予約）
- ※昼食後は自由解散となります。  
※温泉、プール、マシンジム、スタジオ終日利用できます。

- 期 日：6月27日（土）
- 対象者：組合員とその家族、会員、一般。
- 参加申込：2日前までにお電話または、バーデカウンターにて申込みください。
- 参加費：「組合員」2,300円＋施設利用料  
「会員」2,300円  
「一般」2,300円＋フルコース料金