**地域
B**

筋力アップで楽々生活 ～正しいストレッチ, 筋力トレーニングを学ぶ～

【定員】48名 【受講料】4,730円（資料代等は、まとめて実費徴収いたします。）

健康 【時間】毎回14時00分～15時30分(計5回)

概要 解剖学やスポーツ科学の視点から、正しいストレッチ、正しい筋力トレーニング方法を学び実践することで、より効果的な筋力アップ方法の習得を目指します。

回	月/日(曜)	会場	学 習 内 容	講師名(敬称略)
1	10/7(火)	川崎市 生涯学習 プラザ	【座学】筋肉と筋力の重要性について知る 【実技】簡単な体力測定と、正しい「ストレッチ」、「スクワット」の紹介	聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座 研究技術員 寺脇史子 (健康運動指導士)
2	10/21(火)		【座学】トレーニングの頻度について 【実技】筋収縮形態と筋力トレーニング, 解剖学的にみる「ストレッチ」	
3	11/4(火)		【座学】サルコペニアとフレイル 【実技】解剖学的にみる「スクワット」、「あし後ろあげ」 「かかと上げ」の紹介	
4	11/18(火)		【座学】歩行速度と筋力 【実技】解剖学的にみる「かかと上げ」、「あし横あげ」	
5	12/9(火)		【実技】簡単な体力測定と筋力トレーニングの総復習	

連絡事項 動きやすい服装、運動できる靴でご参加ください。