

# 大人会員様・会員関係者様向け

ちょきん

## ～貯筋運動～

加齢と共に衰える筋肉を無理なく安全にコツコツ鍛えることです。

### 貯筋の効果

大腿四頭筋(だいたいしとうきん)という筋肉は衰えやすく、この筋肉が少なくなると自立歩行が困難になりますが、貯筋をしておけばこの筋肉を多く保つことができ、転倒・寝たきりの防止にもつながります。

つまり、**アンチエイジング(抗加齢)** なんです。

○日にち : 12月1日 (土)

○時間 : 11時40分～12時10分

○担当 : 桜田

○テーマ : 肩の違和感を取り、肩まわりの動きを良くする運動をしましょう。

○参加方法

当日、お時間になりましたら体操室にお越しください。