

# 平成28年度 貯筋運動サテライトモデル事業

# 貯筋運動教室 参加者募集!!



みんなで楽しく  
貯筋!貯筋!



貯筋運動は、特別な器具を用いず、運動を行う者が自らの体重を利用して簡単に実施できる筋力トレーニングです。お金を使わないと貯まりますが、逆に筋肉は使うことによって『貯筋』することができます。生活習慣を見直し、『貯筋運動』をプラスして、老後に備えて貯筋しましょう! 『貯筋通帳』に記入することで、運動意識も高まります。貯めることが楽しくなります! 今回は、地域の公民館やクラブハウスでも受講できます。

## 実施 期間

効果測定会(合同) 会場:東出雲体育館

開始時 9月14日(水) 時間:13:30~15:30

会場:東出雲グラウンドゴルフ場 クラブハウス

期日:9月23日(金)~12月 2日(金)  
11:00~12:00 10回(合計12回)

会場:意東公民館

期日:9月20日(火)~11月29日(火)  
10:30~11:30 10回(合計12回)

効果測定会(合同) 会場:東出雲体育館

終了時 12月7日(水) 時間:13:30~15:30

## 参加 費

4,000円

(保険料、諸費用を含む)、会員は2,500円

## 申込 締切

平成28年9月7日(水)

途中からでも受講可能

## 申込 み先

参加料とともにお申し込みください。

**NPO法人  
SPORTIVOひがしいずも**

(総合型地域スポーツクラブ)まで

〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1139-2  
東出雲体育館 内

TEL:0852(52)6722 FAX:0852(52)6821

E-mail soutai-k@web-sanin.co.jp

## 参加 定員

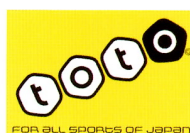
各会場 15名程度

(定員を超えた場合は、クラブ未加入者を優先にします)

## 対象 者

概ね60歳以上

(最近、運動をしていない方。これから運動を始めたい)と思われている方。体力に自信がなくなった方。等)



主 催:(財)健康・体づくり事業財団  
主 管:NPO法人SPORTIVOひがしいずも  
後 援:東出雲町体育協会、  
東出雲地区スポーツ推進委員