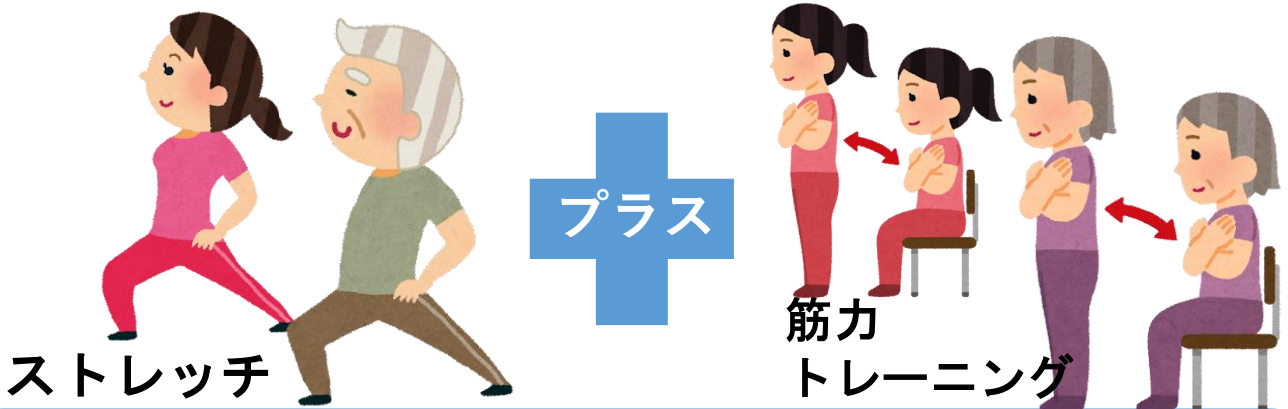


屋内で楽しくトレーニングをはじめてみませんか？

# 歩行筋トレ教室

## のびのび編



1. 対象：区内在住の65歳以上で、当日、介助の必要ない方  
3日間の日程に参加いただける方
2. 募集人数：①大宮前体育館20名(先着順)・②杉並区保健所20名(先着順)  
③荻窪体育館 20名(先着順)
3. 費用：無料
4. 持ち物：筆記用具、「はつらつ手帳」(お持ちでない場合は差し上げます)  
お飲み物(蓋つき) 上履き(①③会場のみ) 動きやすい服装でお越しください。  
外履きを入れる袋(①③会場のみ)
5. その他：体調不良のときは、参加をご遠慮ください。  
どの日程も同じ内容で進めていきます。いずれかの会場にお申込みください。

申込番号	会場	定員	実施曜日	実施日	開催時間	受付時間
①	大宮前体育館	各20名	火曜日	令和6年5月14日・6月4日・6月25日	9:30~10:30	9:10~9:30
②	杉並区保健所			令和6年5月21日・6月11日・7月2日		
③	荻窪体育館			令和6年5月28日・6月18日・7月9日		

### 【お申込み・お問合せ】

荻窪保健センター 介護予防担当

お申込みは令和6年5月1日(水)より電話で

電話番号03-3391-0015 先着順で定員まで募集いたします。

## 【教室の概要】

主な歩行筋として

大殿筋・中殿筋（お尻の筋肉）

大腿四頭筋・ハムストリングス（太ももの筋肉）

を中心に安全で効果的なトレーニングを実施します。

今回は、のびのび編としてストレッチと簡単筋力トレーニングを行います。気持ちよく身体を動かしていきましょう。

屋内（体育室・運動室）で実施しますので、天候や気温に関係なくご参加いただけます。

## 【今年度の「らくらく歩行筋トレ教室」について】

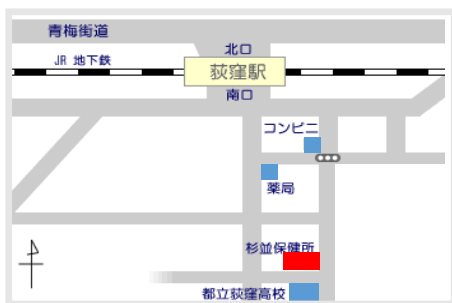
令和6年度は3期に分けた内容で実施します。

● のびのび編 気持ちのよい のびのびストレッチ  
+ 簡単筋力トレーニング

● こつこつ編 骨粗鬆症について・継続するためのコツ  
+ 簡単筋力トレーニング

● すくすく編 筋肉をすくすく付けていくには？  
+ チョット応用簡単筋力トレーニング  
を各3日間の日程で実施していきます。

## 会場案内



### 杉並区保健所

住所：荻窪 5-20-1

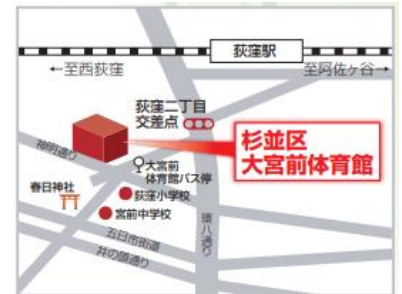
交通：JR・地下鉄丸の内線「荻窪駅」から  
徒歩5分



### 杉並区荻窪体育館

住所：荻窪 3-47-2

交通：JR・地下鉄丸の内線「荻窪駅」から  
徒歩7分



### 杉並区大宮前体育館

住所：南荻窪 2-1-1

交通：JR・地下鉄丸の内線「荻窪駅」南口から  
関東バス「宮前三丁目(荻60)」行きに乗り  
「大宮前体育館」下車徒歩0分。