

屋内で楽しくトレーニングをはじめませんか？

# 歩行筋トレ教室

こつこつ編



骨粗鬆症のお話



1. 対象：65歳以上の区民で事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方  
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荻窪体育館20名(先着順)  
③高円寺体育館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 動きやすい服装でお越しください。  
外履きを入れる袋
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9月10日・10月1日・10月22日 | 9:30~10:30 | 9:10~9:30 |
| ②    | 荻窪体育館  |      |      | 令和6年9月17日・10月8日・10月29日 |            |           |
| ③    | 高円寺体育館 |      |      | 令和6年9月24日・10月15日・11月5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8月15日(木)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、こつこつ編として骨粗鬆症のお話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（小体育室など）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



### 高円寺体育館

住所：高円寺南2-36-31  
交通：丸の内線「東高円寺駅」から  
徒歩5分



### 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



### 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