

集まろう

遊ぼう！

話そう！

動こう！

ボチャもあるよ！

三国元気アップクラブ

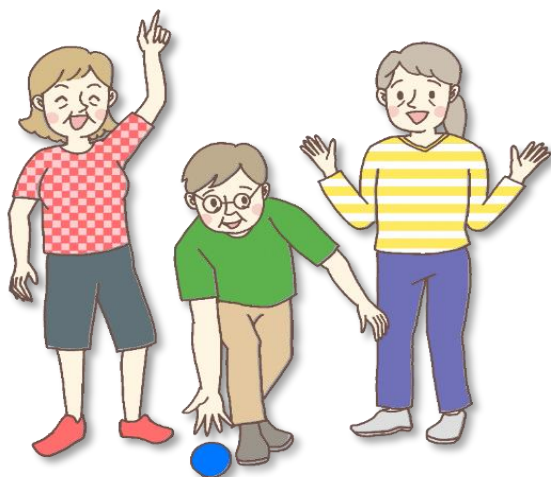
★お知らせ★ 5/16～7/11の会場が変更となります！！

【貯筋運動＆ボッチャ＆ボチャ♫】

みんなでいつまでも元気に生活するために、

楽しく♪身体も頭も動かしましょう！

希望者は動いた後に宿場の湯で入浴もできます♪



日 程

4月	4, 18	金曜日 10:30～ 11:15 ○印は会場が 三国地区公民館 でお風呂の 利用はできま せん
5月	2, ①⑥, ③⑦	
6月	⑬, ②⑦	
7月	⑪, ⑮(追加) ⑫ (中止)	
8月	8, 22	
9月	5, 19	
10月～ 3月	月2回	



対 象	65歳以上
会 場	宿場の湯 ※5～7月の○印は三国地区公民館（お風呂の利用はできません）
講 師	師田 洋子（貯筋運動指導者） 里吉 常代（健康運動指導士、貯筋運動指導者）
参 加 費	1回 300円 ※お風呂利用料込
服 装・持 ち 物	動きやすい服装、飲み物、タオル、ペン、貯筋通帳（250円）、共同浴場会員証
申 込 方 法	会場へ直接お越しください。 ※事前のお申し込みは不要です。 送迎希望の方は地域包括支援センター（025-784-3000）までご連絡ください。

お問い合わせ

受付時間：平日12:00～18:30

〒949-6102

新潟県南魚沼郡湯沢町神立628-1 湯沢カルチャーセンター内

NPO法人 ユースポ! ☎ 025-785-2123

湯沢町地域包括支援センター ☎025-784-3000



info@youspo.net

日程変更や、教室開始などの
最新情報をお届け！

ユースポ!

検索

友だち追加



NPO法人
ユースポ!

なぜ貯筋が必要なの？

最近太ももが細くなったと感じませんか？

50歳くらいから普通の生活をしていても

太ももの筋肉は、1年に1%減少 します。

少しずつでも運動をしているとその減少量を抑えることが可能です = 貯筋

風邪で寝込んだり、家の外に出ない日が続くと筋肉は2日で1%減少します。

そんな日が2週間続くと(例えば入院等)7年分の筋肉が減少します。

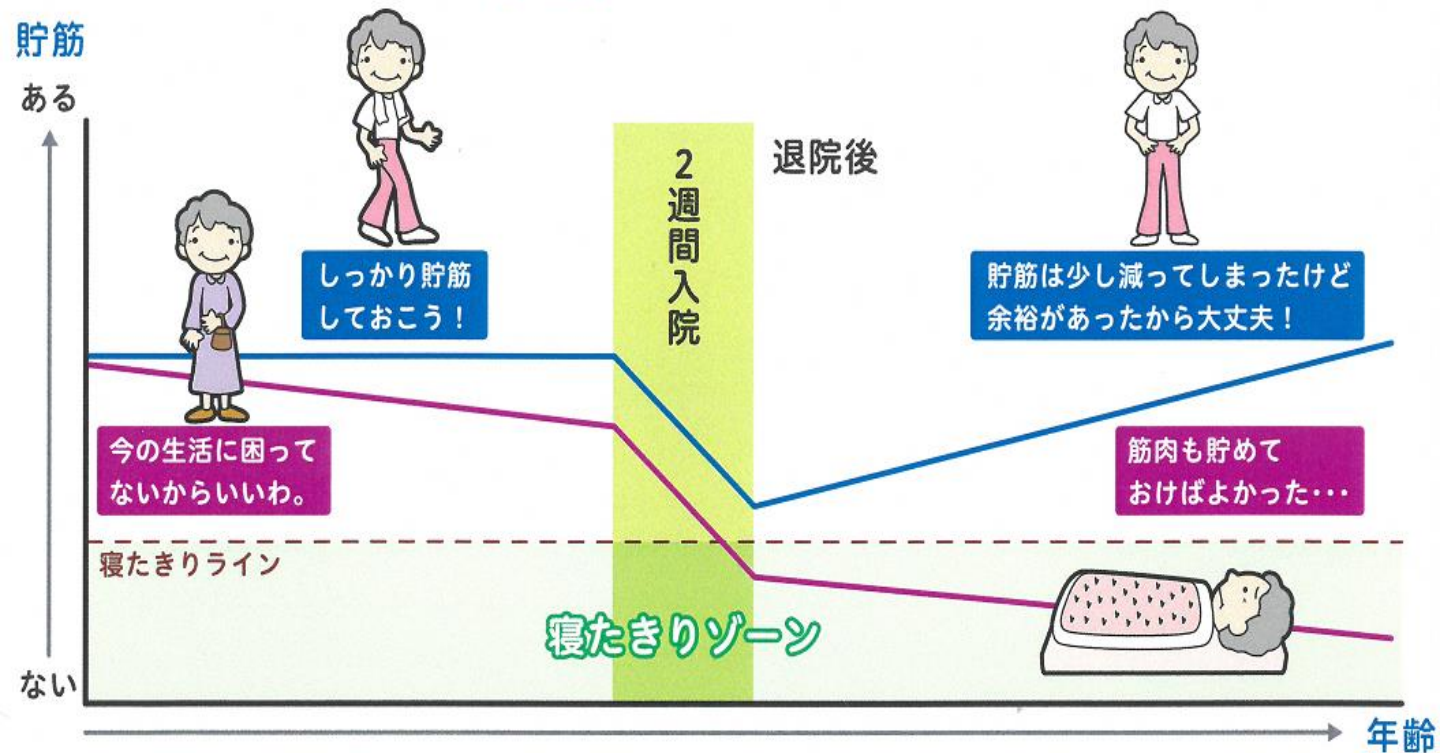
筋肉もお金と同じでいざという時のために「貯筋」しておくことが大事です。

80代からでも貯筋は可能。

40代からでも将来の筋肉の減少に備えて今から貯筋しておきましょう！！



貯筋があれば…



筋肉の貯筋にゆとりがあれば、病気やケガで入院しても、
治ったときにはまた普通の生活に戻ることが出来ます。



皆様のご参加をお待ちしています！
運動して貯筋通帳に筋肉貯筋♪