

**受講料無料**

いきいき健康セミナー

**家庭で出来る**

**簡単筋力トレーニング**

**～肩こり・腰痛予防～**



「いつまでも元気でいたい」「趣味を楽しみたい」・・・何をするにしても重要になってくるのが筋力です。どれくらいの負荷で、どれくらいの回数・頻度で行うのが良いのわからないという方のために、自宅でもできる効果的な筋力トレーニングの方法をお伝えします。

＜内容＞

- ・ 普段の姿勢から起こる肩こり、頸部痛、腰痛の発生メカニズムを理解する
- ・ 自分の姿勢や動作がどのようになっているかを知る
- ・ 自分の体力（特に筋力、柔軟性）を知る
- ・ 肩こり、頸部痛、腰痛予防体操を習得する

開催日時：10月20日（土）10:00～12:00

対象者：16歳以上の方 60人

講師：山元 総勝さん

熊本保健科学大学リハビリテーション学科  
理学療法学専攻教授

申込み：電話・窓口で先着順受付中

問合せ・申込み・会場

**サンライフ熊本**

熊本市勤労者福祉センター  
熊本市中央区黒髪3-3-12

TEL 096-345-3511

<http://kumasun.net>