

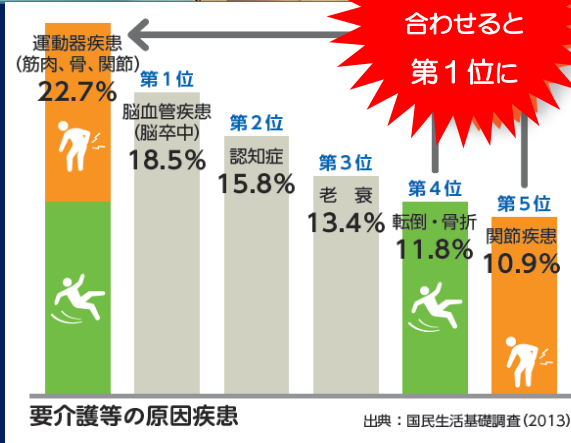
カラダが喜ぶ

元気塾 in 西区



運動をしないまま年を重ねていると筋肉は年に 0.5～1%萎縮し、関節は硬直化し、骨量も減ってしまいます。その結果、転倒や骨折のリスクは高まり、膝痛、腰痛などの関節疾患に。

表にあるように、この2つの疾患を合わせると介護が必要となる理由はなんと第1位になるのです。認知症予防やうつ改善などにも運動は大きな効果があります。誰もができる、楽しくて、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動をあなたも今日からはじめてみませんか！！



関節疾患を
合わせると
第1位に

開催日 平成29年6月29日(木)より
内容は裏面参照(全8回講座)
他に準備中の講座もあります。
※詳細は、随時お知らせいたします。

対象・定員 あまり運動習慣のない
50歳代から80歳代の
男性・女性の方 先着50名

会場 黒埼北部公民館
新潟市西区ときめき西4-1-1
Tel025-232-0077

主催 西区歩こうかい
共催 黒埼北部公民館
一般社団法人新潟県レクリエーション協会
公益財団法人新潟市開発公社
新潟スポーツ・レクリエーション企画
後援 新潟市レクリエーション協会