

10/25 から始まる

カラダが喜ぶ

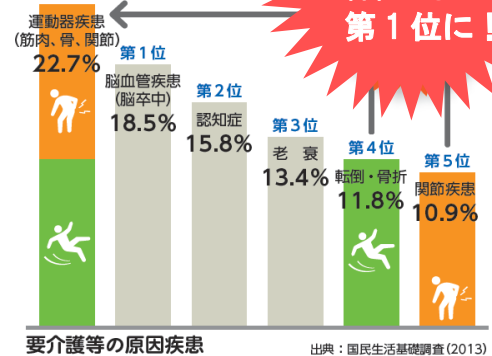
元気塾 in にしかわ III

さまざまなスポーツやレクリエーションを
楽しく体験しながら「元気づくり」を学ぶ講座



転倒・骨折と
関節疾患を
合わせると
第1位に!

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はじめてみませんか!!



開催日

平成 29 年度 10 月 25 日 (水)
4 日間で 8 回講座
※ 詳細は裏面を参照してください

会場

にしかわ体育センター
西川学習館 他

対象
定員

現在、あまり運動習慣のない 50 代から
80 代の男女 先着 40 名

参加費

全 8 講座受講 800 円
1 講座のみ受講 200 円
※ 当日受付にてお支払ください

主催◆西川地区老人クラブ協議会

共催◆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