

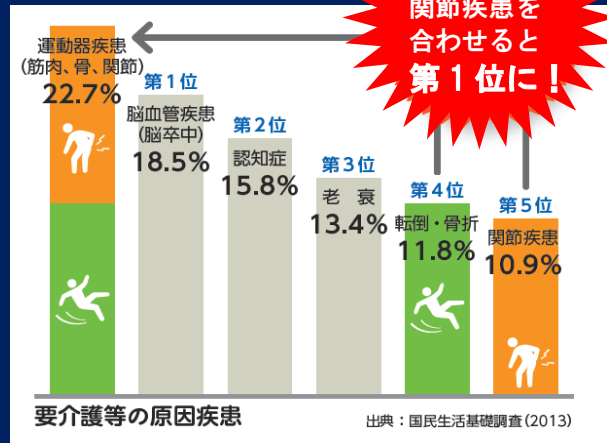


カラダが喜ぶ

元気塾 in 西区III

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。認知症予防やうつなどの改善などにも運動は大きな効果があります。



誰もができて、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!! ご参加をお待ちしています!

開催日 平成29年10月30日(月)

11月13日、20日、27日(月)

講座内容は裏面参照(4日間で8回講座)

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40名

会場 西地区公民館

新潟市西区内野町603番地

Tel 025-261-0031

主催 西区歩こうかい

共催 新潟市西地区公民館

一般社団法人新潟県レクリエーション協会

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