

2/7 講座開始!  
募集は1/9 (10時~)

# 60歳から始める元気づくり 元気塾 in とやの III

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

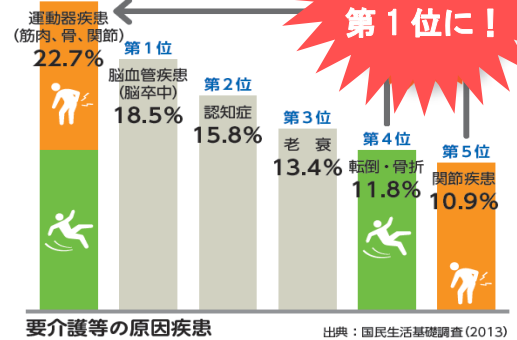


転倒・骨折と  
関節疾患を  
合わせると  
第1位に!

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、膝痛、腰痛などの関節疾患になる傾向が高くなり、転倒や骨折のリスクは高まります。

右の表にあるように、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。これらのリスクを下げる手段の1つとして、元気塾の講座は「誰もができて、楽しくて、運動効果のある講座」を取り入れています。

運動不足になる冬だからこそカラダを動かして、仲間と一緒に継続できる元気づくりを再発見してみませんか?



開催日

平成30年度2月7日(水)から  
毎週水曜日の4日間で8回講座  
※ 詳細は裏面を参照してください

会場

鳥屋野総合体育館 剣道場  
新潟市中央区神道寺南2-3-46  
TEL: 025-241-4600

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 1000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◆一般社団法人新潟県レクリエーション協会 / 新潟市レクリエーション協会  
共催◆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◆新潟中央ヤクルト販売株式会社