体力向上トレーニング講座
おすすめのポイント

point 1 自宅でもできる

日常生活を送る上で必要な筋力を自身の体重を利用した「生活筋力向上ゆっくりプログラム®」を取り入れ、自宅でスロートレーニングを実践できます。

point 2 効果的なウォーキング方法がわかる！

ウォーキングは手軽にできる有酸素運動です。正しい姿勢で力強く歩くことで、下半身の筋力や基礎体力の向上につながります。

point 3 「姿勢かるて」測定を実施

講座の初回に「姿勢かるて」の測定会を行います。あなたの身体の歪みを知ることで、筋肉の弱い部分を知り、効果的な筋トレに繋げることができます。

問合せ先
北名古屋市保健センター
（☎0568-23-4000）

一人でやるより楽しい！

楽しく体を動かせた！



自分の姿勢が分かってよかった！

体力・筋力を衰えさせたくないアナタ！

対象：60歳～74歳の方

体力向上トレーニング講座



日　程（全4回）　10月28日(水)・11月4日(水)
11月11日(水)・11月18日(水)

時　間　午後1時30分～3時　**場　所**　健康ドーム

参加費　500円（「姿勢かるて」検査費用として）

定　員　20名　（申込み先着順）

申込み　右のニ次元コードを読み取って
Webの申込みフォームからお申込み

申込期限　令和8年10月21日(水)

令和8年度　体力・筋力を衰えさせたくないアナタに！

体力向上トレーニング講座

対象：60歳～74歳の方

	開催日		実施時間	講師	内容
1	10月28日	(水)	13時30分～15時00分	シンコースポーツ アクアプラザ インストラクター	姿勢測定（姿勢かるて） ヨガ＆ストレッチ 生活筋力向上ゆっくりプログラム®
2	11月4日	(水)	13時30分～15時00分	シンコースポーツ アクアプラザ インストラクター	姿勢測定（姿勢かるて）結果の説明 楽しく♪健康deやさしいエアロ ※初心者向けのエアロビクスでリズミカルに身体を動かす運動です。 パワーウォーキング
3	11月11日	(水)	13時30分～15時00分	健康づくりリーダー	楽しく体を動かす運動
4	11月18日	(水)	13時30分～15時00分	健康づくりリーダー	楽しく体を動かす運動

プログラムは予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

場　所　健康ドーム　2階　柔剣道室
対 象 者　60歳～74歳の方
申込期間　10月21日（水）まで
参加費用　500円（「姿勢かるて」検査費用として）
持ち物　タオル、水分（お茶等）、室内シューズ（2回目以降）