

～夏から始める体力づくり～

60歳以上の
サルコペニア
予防体操

7月18日（月/祝）
10:00～11:00 B1 機能回復室



予約制
当日支払い **510円** 税込

定員 8名



教室実施内容

- 1、脳トレ（認知予防・向上）
- 2、ダイナミックROM（全身のほぐしやストレッチ）
- 3、抗重力筋（全身）・体幹・下肢中心のトレーニング
- 4、サルコペニア予防の栄養について（談義）
- 5、スタティックROM（ほぐしと可動域広げるストレッチ）

etc

予約・問い合わせ：栗山公園健康運動センター042-382-1001