



## 大腰筋 マシン教室

歩行能力アップ！  
大腰筋をマシンを使って鍛えます。いつまでもいきいき歩きましょう！

# 大腰筋トレーニング教室

## いきいき 運動教室

姿勢を10歳若返り！  
日常生活の中で、簡単に取り入れることができる運動を、リズム体操やボールを使った体操を中心に、紹介します。



**楽しく！美しく！健康に！**

中高年者向けの教室で、指導者が丁寧に指導しますので、初心者の方も安心して御参加いただけます！

### トレーニングの メインは大腰筋！

体の中で背骨を支え、歩行動作に力を与える大切な筋肉「体幹深部筋」の中でも大腰筋は代表的な筋肉です。大腰筋を鍛えることは、低下した歩行能力の向上につながります！

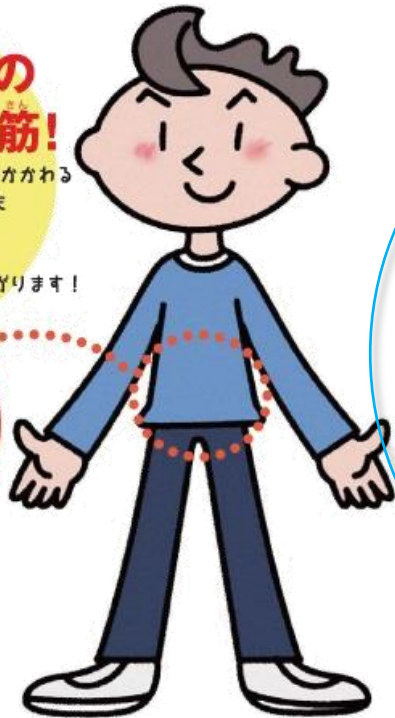


#### どこにあるの？

背骨と左右のふとももの骨をつないでいます。

#### 主なはたらきは？

足の動作(ふとももを引き上げる)、背骨を支え姿勢を維持します。直立二足歩行を可能にします。



### 会場 県内各地で開催します！

- 東部**  
スポウエル健身塾（清水町）
- 中部**  
静岡産業大学  
藤枝キャンパス
- 西部**  
静岡産業大学  
磐田キャンパス

平成31年 令和元年

**4～6月**  
参加者募集！

# 教室の日程

※会場の都合等により開催日が一部変更になることもあります



中野元恵氏

教室区分	会場	開催日 ※10日間の教室です	参加料金
いきいき運動教室 ※東部の開催はありません	【中部】 静岡産業大学 藤枝キャンパス	木曜日 10:00～11:30 4/18 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 講師：中野元恵氏（産業大非常勤講師）	10日間で 7,100円
	【西部】 静岡産業大学 磐田キャンパス	金曜日 10:00～11:30 4/19・26 5/17・24・31 6/7・14・21・28 7/5 講師：中野元恵氏（産業大非常勤講師）	10日間で 7,100円

教室区分	会場	開催日 ※10日間の教室です	参加料金
マシントレーニング教室 ※中部の開催はありません	【東部】 スポウエル健身塾 (清水町)	火曜日 4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18 水曜日 4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19 木曜日 4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20 金曜日 4/12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21 9:30～11:30の間でお好きな時間（90分間以内） （都合の悪い日は他の曜日に振替えることもできます）	10日間で 7,700円
	【西部】 静岡産業大学 磐田キャンパス	金曜日 4/19・26 5/17・24・31 6/7・14・21・28 7/5 9:30～11:30の間でお好きな時間（90分間以内）	10日間で 7,700円

## 大腰筋トレーニング教室参加申込書（平成31年4～令和元年6月教室）

しずおか健康長寿財団健康増進生きがい推進課行き（FAX 054-253-4222）

参加区分	<input type="checkbox"/> いきいき運動教室（藤枝キャンパス） <input type="checkbox"/> マシン教室（スポウエル健身塾） （火・水・木・金）曜日 ※希望曜日に○	
□にチェックください	<input type="checkbox"/> いきいき運動教室（磐田キャンパス） <input type="checkbox"/> マシン教室（磐田キャンパス） （金）曜日	
氏名		
性別	男・女	生年月日 昭和 年 月 日
住所	〒 -	
電話番号	( ) -	