

筋肉アップ!



筋力アップ!



ちよきん  
**貯筋のテーマ**

みんなで伸ばそう 作詞 福永哲夫  
健康寿命

使えばなくなる  
お金の貯金

使って貯めよう  
筋肉貯筋

老後に備えて  
貯金と貯筋

## 貯筋運動 ステーション

はじめませんか? **全12回**

**期間** 9月18日~12月 4日

**毎週** 金曜日 10時~11時30分

初日および最終日は超音波測定・効果測定のため12時まで

**会場** 出水南地域コミュニティセンター

**受講料** 通常(超音波測定含む) ~~12,000円~~ を **3,000円**

健康運動指導士が貯筋運動ステーションの



### 貯筋運動とは?

- 筋肉を強くして足腰を丈夫にする、1日15分程度の体操です。
- 座ったままやその場でできるので、らくらく続けられます。
- 「貯筋通帳」に、運動すると残高が増えていく楽しい仕組みになっています。
- 介護予防運動の全国的なモデル事業です。

**今回のみの特典** モデル事業のため格安にて受講できます。

ご希望の方は無料で超音波測定にて受講前後の「皮下脂肪と筋肉の変化」を確認できます!



**参加対象:** 60歳以上の方(先着30名)

**申込方法:** 下記用紙にご記入のうえ FAXでお申し込みください。

**申込締切:** 9月4日(金)

**主催:** (公財)健康・体力づくり事業財団

**主管:** 出水南どっとネット

**申込先:** TEL096-223-7323 FAX096-371-1466

貯めだしたら止まらない!!  
楽しく運動を続ける便利グッズ

**参加者全員にプレゼント!!**

貯筋通帳

使って貯めよう 筋肉貯筋

フリガナ		生年月日	電話番号
氏名		大正 昭和 年 月 日	
住所		緊急 連絡先	続柄( )