

理学療法士が  
教える

加齢による**筋肉量の減少**および**筋力の低下**のこと。  
サルコペニアになると、歩く・立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。



**オンラインにて開催決定！**

※ネット環境により、途中で配信が止まる場合がございます。あらかじめご了承ください。

**7月31日（金）10:00～11:30**

定員

千葉市内在住の60歳以上の方 **18名**

持物

**ヨガマット**または**バスタオル** お飲み物 汗拭きタオル

※ヨガマット貸出可(バスタオルを敷いてお使いください。)

※運動しやすい服装でお越しください。

申込

**7月1日（水）9:30～【先着順】**

※運動講演会への参加の機会を多くの方にご提供するため、7月30日の講演会とどちらか片方をお選びいただきお申込み下さい。

※直接受付または電話・FAXにてお申込み下さい。

※FAXの場合は「氏名・年齢・性別・住所・電話番号」を忘れずにご明記下さい。

**筋トレ**を学ぼう

**（加齢性筋肉減少症）**

**サルコペニア**

を予防する