

# きよせ 10の筋トレ



## 出前講座 清戸の里



「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ(通称：10の筋トレ)」は、群馬大学が開発した介護予防の効果が実証されている筋力トレーニングです。

生活機能に直結する筋力を10種類の筋力トレーニングで鍛えます。

今回の出前講座では、そんな10の筋トレの取り組み方や効果などについて体験を交えてお伝えします！

日時：令和6年5月13日(月)  
10時00分～11時30分

会場：しんあい清戸の里 地域交流室  
(清瀬市下清戸1-305-1)

対象：どなたでも

参加費：無料 持ち物：水筒・タオルなど



こんな方はぜひご参加ください！

- ✓「最近筋力が落ちてきたなあ…」と感じる。
- ✓介護予防や健康づくりに関心がある。
- ✓運動を通じて仲間をつくりたい！

\*申込み・お問合せ\*

**042-495-5516**

きよせ社協地域包括支援センター  
生活支援コーディネーター  
細田