

リモート講演

いつまでも山に登り続けるために

講師・石田良恵

日時:12月10日(日曜日)

受付:14時00 講演:14:30~16:30

場所:灘区文化センター

定員:定員48名で締め切らせて頂きます。(会場の関係)

会費:無料

対象者:労山会員、(男女問わず)

いつまでも!"

山に登り続けたい

たとえ山に登っていても誰でも加齢に伴ない筋肉量は減少。
60歳代になると1年に1%程度筋肉量は減少すると言われます。
しかし諦めることなく筋トレを継続することで筋肉量は改善されます。
筋肉量を維持して、いつまでも安全に山に登りましょう。筋トレに年齢制限はありません。

※山筋ゴーゴー体操を作られた石田良恵先生にリモート講演で語って頂きます。

- ・登山での転倒事故予防
- ・歩く速度と寿命の関係
- ・筋力アップのメカニズム
- ・筋肉作りに必要な栄養学
- ・安全登山に必要な具体的なトレーニング
- ・スロージョギング
- ・インターバルトレーニング

等々

灘区文化センター Tel 078-841-1711

アクセス JR六甲道駅南接

阪急六甲駅徒歩8分

阪神新在家駅徒歩6分

主催:県連女性委員会

*申し込み先 アドレス josei@hyougorousan.sakura.ne.jp

担当:平沙 季子 携帯電話:090-6054-8515

申し込み:氏名・会名・連絡先の電話番号記入して下さい。