

# 90歳、100歳まで歩ける私へ。

## “筋力づくり”勉強会を開催します！

みんなと楽しく歩いていたい。トイレには自分で歩いて行ける私でいたい。そのために、今から始められる“筋力づくり”を学びませんか。

定員先着 60名

※高齢のご家族がいる方も歓迎します

walking  
筋トレ DE  
チョキン

講師 石田良恵先生

女子美術大学名誉教授 保健学博士



健康運動指導士 高齢者の筋力づくり・  
転倒予防の専門家。「何歳からでも筋肉  
は強くできる！」をモットーに、全国で  
講演・指導を行う。

著書に『ボケない散歩 83歳、健康  
を研究する教授の習慣』など多数



日 時 3月21日(土)

13時30分～15時30分  
(受付 13時15分)

講義内容

- 筋力づくりのお話と実技
- 「筋力積立ノート」の配布と説明
- みんなで歩く実践タイム

参加費 1,000円(スポーツ連盟会員は無料)

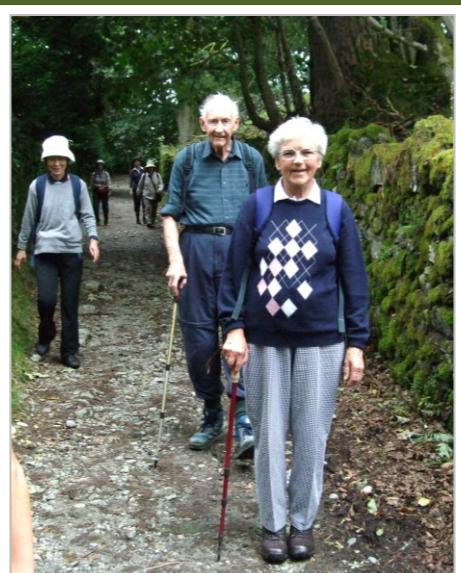
会 場 神商連会館4階 及び 反町公園  
住所：横浜市神奈川区ニツ谷町1-11  
(JR東神奈川駅から横浜駅方面に徒歩5分 横浜  
銀行アイスアリーナ手前右側) ※身軽な服装で

主 催 新日本スポーツ連盟全国ウォーキング協議  
会関東ブロック

共 催 神奈川県勤労者山岳連盟  
新日本スポーツ連盟神奈川県連盟

申し込み先 ↓Google フォーム 受付締め切り 3月15日  
<https://forms.gle/Nygf98m1NBEyRk2M7>

連絡先 神奈川県スポーツ連盟 電話：045-534-5553



ウォーキング大国イギリス  
イギリス湖水地方、ロマン派詩人ワ  
ーズワースが暮らした家近くのフット  
パス。80歳を超えるお医者さんご  
夫妻がゆったりとウォーキング。「イ  
ギリスはすごいなあ」と環境の違いに驚  
きました。（2008年9月吉越撮影）