

# 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



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『ポケない散歩 83歳、健康を研究する教授の習慣』など多数



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婦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）

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：横浜市神奈川区二ツ谷町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/Nygf98mINBEyRk2M7>

連絡先 神奈川県スポーツ連盟 電話：045-534-5553