

90 歳、100 歳まで歩ける私へ。

“貯筋”勉強会開催します！

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。“貯筋”があれば大
丈夫、“貯筋”の方法学びましょ
う。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



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



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
●“貯筋通帳”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/Nygf98mINBEyRk2M7>

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)