

◆ 山筋ゴーゴーサポーター学習会のご案内 ◆

8月の県連ニュースでお知らせいたしました。お知らせ第2弾です。

石田良枝先生をお招きしまして学習会を開催します。サポーターさんは是非ご参加してください。

サポーターではない人も机上学習ですので参加OKです。

サポーター学習会

○日時 10月14日(土)9:30~11:45

○場所 牛田公民館

○資料代をいただきます

○講義内容

山には90歳までは登りますよね！

1. 加齢に伴う身体変化
2. 筋肉量の減少とその部位
3. 速筋繊維について
4. 筋肉はたんぱく質から
5. 筋肉をつけるためには
6. スケソウダラからのたんぱく質効果
7. 生きる力は筋肉

長時間快適に歩き続けるには

栄養を十分に摂ろう

快適な登山、怪我予防のための体力アップ

などの内容を生理学的な見地から話をしてもらいます。

時間の余裕があれば山筋ゴーゴー体操の正確なやり方をチェックしてもらいます。

お問い合わせ
やまぼうし会員申込先

川后敦美

広島県連 組織部