

# ぴんぴんぷらす

## 強く！楽しく！介護予防 ご当地体操めぐりと筋量アップ

全国のご当地体操、筋量アップ運動を中心に、介護予防効果を狙った運動の頻度・強度に注目します。一緒に、強く！楽しく！健康寿命を延ばしましょう。



レッスンご案内  
2022R0411



## ▲ レッスンメニュー ▲

### 準備運動

中心から末端へ血行を促しながら心も体もウォーミングアップ。

### 有酸素運動

循環器系の健康維持、疲れにくく長持ちする体づくり。脳トレ効果も！

### 筋力トレーニング

筋量アップを中心に、転倒予防、障害予防、動作強化を目的とした運動。

### 整理運動

使用部位のケアと体調確認でクーリングダウン。ご褒美感を味わって。

## 食べる・動く

筋量アップや健康増進に関する栄養と運動の知識・情報を随時お伝えし、介護予防の効果をさらに狙います。

## ▲ ご案内 ▲

- 会場** 関東ホーチキにしかた体育館（栃木市西方総合文化体育館）  
栃木市西方町本郷 1705 番地 1
- 日時** 木曜日 15:00～16:15
- 対象** 40 歳頃から高齢期の運動が勧められる方 ※その他対象外でここふいっとが認めた方
- 料金** 1 回 900 円 ※当日現金にてお支払い
- 持ち物** ①動きやすい服装 ②運動用シューズ（室内用として） ③水分補給用飲み物  
④汗拭き用タオル ⑤参加料…小銭のご用意に無理がないようにしてください。
- 講師** TOMITA フィットネスインストラクター、ここふいっと代表  
栃木市ぴんぴん体操講師、健康・体づくり事業財団 健康運動指導士  
日本スポーツ施設協会 公認トレーニング指導士/日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士  
管理栄養士/日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター（メノポーズケア他）
- 主催** ここふいっと <http://www7b.biglobe.ne.jp/~cocofit>
- お申込み** 初回のみ必要 外部サイトから、またはメールにて  
\* 栃木市ぴんぴん体操参加者様は直接お申し出いただけます。  
\* メール記入事項 ①氏名 ②電話番号 ③(記入自由)メールアドレス  
[cocofit@kyf.biglobe.ne.jp](mailto:cocofit@kyf.biglobe.ne.jp)



COCOFIT

※講師名、所在地は参加者・関係者にご提示しております。