

体と心を元気に

かんたん筋トレで老化予防！！

筋肉が硬くなると血管や関節も硬くなります。
日常生活の中で筋肉を動かすことで、骨や関節が
強くなり、血行もよくなります。
毎日、少しの筋トレで体と心を若返らせましょう！

日時 平成28年**3月12日**（土）
午後 **2時～3時半**

会場 名古屋市立大学 CHC センター
緑区鳴子町1丁目8番地（鳴子団地内）

講師 笹野弘美先生

名古屋学院大学リハビリテーション学部
理学療法学科講師

問い合わせ なごやか暮らしの保健室

052-891-5811