

地域 A	筋力アップで楽々生活～正しいストレッチ，筋力トレーニングを学ぶ			
	【定員】40名		【受講料】4,730円（資料代等はまとめて実費徴収します。）	
	健康		【時間】 毎回14時00分～15時30分(計5回)	
概要	解剖学やスポーツ科学の視点から，正しいストレッチ，正しい筋力トレーニングの方法を学び実践することで，より効果的な筋力アップの方法の習得を目指します。			
回	月/日(曜)	講義形式	学 習 内 容	講師名(敬称略)
1	10/15(火)	川崎市 生涯学習 プラザ	【座学】筋肉と、筋力の重要性について知る 【実技】簡単な体力測定と、正しい「ストレッチ」、「スクワット」の紹介	聖マリアナ医科大学スポーツ医学講座 研究技術員 寺脇史子（健康運動指導士）
2	10/22(火)		【座学】トレーニングの頻度について 【実技】筋収縮形態と筋力トレーニング、解剖学的にみる「ストレッチ」	
3	10/29(火)		【座学】サルコペニアとフレイル 【実技】解剖学的にみる「スクワット」、「あし後ろあげ」、「かかと上げ」の紹介	
4	11/26(火)		【座学】歩行速度と筋力 【実技】解剖学的にみる「かかと上げ」、「あし横あげ」	
5	12/ 3(火)		【実技】簡単な体力測定とトレーニングの総復習	