

# 2019年みんくるカフェ上井草開催予定

『100歳になっても元気に歩きたい!』『入院しても寝たきりになりたくない!』

偶数月・・・《筋肉運動、筋肉貯金、痛みを脳で克服?》

奇数月・・・《ボードゲーム、嚥下食の試食》

『筋肉貯金』とは・・・

スクワットの効果

年齢を重ねると衰える筋肉を今から蓄えることです

転倒予防

腰痛・肩こり  
予防

浮腫み  
予防

骨の強化

脂肪燃焼

姿勢改善



便利な生活に伴い、現代人はしゃがむ事をしなくなっています。  
関節や筋肉はきちんと使ってあげないと必要最低限しか動かなくなったり  
弱ったりしていきます。

体操教室では、しゃがむ練習から椅子を使ったスクワットなど、初心者さんでも  
安心して受けられるよう、ゆっくりと進めていきます。



## 奇数月の講師

講師：中田敬之

- フィジカルマネジメント太陽堂代表
- 柔道整復師
- JCCA 認定ひめトレ インストラクター



乗るだけで腹筋を鍛えられる、ひめトレポールも活用します♪  
当日飛び込み参加も大歓迎!

主宰：みんくるカフェ上井草  
担当：安永明生  
携帯電話：090-4734-2681  
連絡先メール：  
mincleramiigusa@gmail.com

みんくるカフェとは・・・

市民と専門家が老若男女  
問わず、健康や医療の事を  
気軽に語り合える場所です



|      |     | テーマ                            |
|------|-----|--------------------------------|
|      | 1月  | 休み                             |
| 第17回 | 2月  | 寒い季節だからこそ転倒予防                  |
| 第18回 | 3月  | ボードゲームで遊びましょう+嚥下食の試食(お酒のおつまみ)  |
| 第19回 | 4月  | 筋肉貯金 その1 「下半身」                 |
| 第20回 | 5月  | ボードゲームで遊びましょう+嚥下食の試食(たまねぎ氷)    |
| 第21回 | 6月  | 筋肉貯金 その2 「スクワット」               |
| 第22回 | 7月  | ボードゲームで遊びましょう+嚥下食の試食(お酒のおつまみ)  |
|      | 8月  | 休み                             |
| 第23回 | 9月  | ボードゲームで遊びましょう+嚥下食の試食(フレンチトースト) |
| 第24回 | 10月 | 「痛みの原因は脳にある?<br>痛みをとりやすい脳にしよう」 |
| 第25回 | 11月 | ボードゲームで遊びましょう+嚥下食の試食(お酒のおつまみ)  |
| 第26回 | 12月 | 痛みを脳で克服                        |