令和７年度アイム市民企画活動事業

筋肉と友達になろう~筋力 UP や柔軟性の大切さを知ろう！

角田文子先生の講座

「つまずきそうになる」「ペットボトルのフタが開かない」「買い物の荷物を持って帰るのがつらい」
そんな小さな変化を感じていませんか？
この講座では、まず血流を良くして体を動かしやすくしてから、無理のない筋トレを体験していきます。
ラクに身体を動かせるコツも紹介します。

筋肉はすぐに育つものではありません。
でも、少しずつでも続けていけば体はちゃんと応えてくれます。
「筋肉を育てるとはこういう事なのだ」と感じられるお話と実技体験です。
これからの元気のために 一緒に始めてみませんか？

* * *

◆日時：10 月 24 日（金）午後１：30～３：00（開場　午後１時 15 分）
◆場所：女性総合センター1 階 健康サロン
◆講師：角田文子さん（介護予防運動指導員）
◆内容：前半は筋肉についてのお話　後半は実技体験
◆持ち物等：飲み物、上履き、フェイスタオル、動きやすい服装
◆定員：25 名（申込順）
◆対象：医師から運動を制限されていない方、どなたでも
◆注意：前日または当日、発熱の方は来場をお控え下さい
◆質問について：講座内容に関してのみ　短時間ですが質問を受けます
◆参加費：無料
◆申込・問い合わせ：9 月 25 日（木）から立川市男女平等推進課（☎042-528-6801）
または電子申請で

主　催　：　立川市男女平等推進課　　企画・運営：立川介護「しゃべり場」

講師　角田文子（つのだふみこ）さん のプロフィール

現在は、多摩地区等の体操教室でストレッチや筋力トレーニングの指導を行っています。

資格：介護予防運動指導員

【グループ紹介　立川介護しゃべり場】

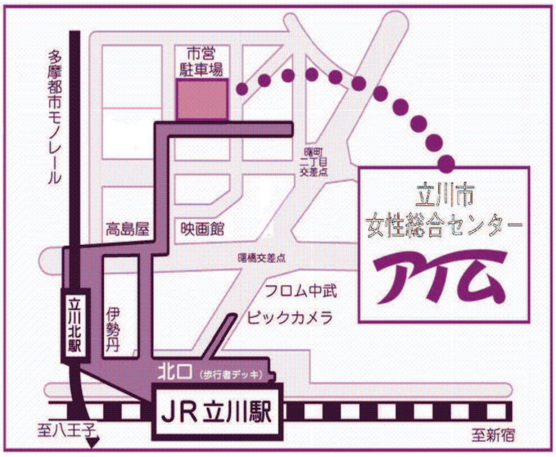
◆2008 年（H20）立川在住・在勤の女性達が集まって介護問題の学習や自立と健康の活動を開始する。2016 年（H28）会員の中で家事、介護労働による慢性的疲労で体力の低下が著しく週 1 回健康維持のため一般的な体操を開始する。

◆2017 年（H29）4 月スロー筋トレ体操を行う角田講師を迎えて介護予防体操を開始する。

◆2022 年（R4）8 月から月曜日午前と金曜日午後の週 2 回の介護予防体操を開始する。

◆これからも「介護のあり方．共生について」「介護予防」の学びと実践活動を続けていく。

【会場のご案内】


多摩都市モノレール
市営駐車場
曙町二丁目交差点
立川市 女性総合センター アイム
高島屋
映画館
曙橋交差点
フロム中武
ビックカメラ
立川北駅
伊勢丹
北口（歩行者デッキ）
JR立川駅
至八王子
至新宿

立川市女性総合センター・アイム
〒190-0012
立川市曙町 2-36-2（立川駅北口より歩行者デッキを通って徒歩 7 分）

【電話番号】
042-528-6801

＊専用の駐車場と駐輪場はありません。ご来館の際は、公共交通機関をご利用下さい。