

# 筋トレで元気に長生き

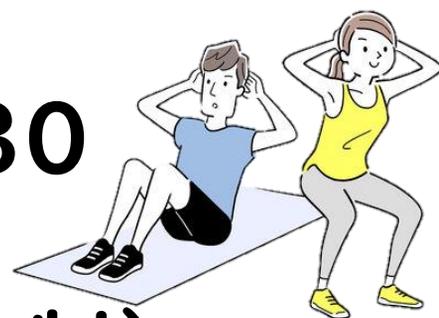


男性で約8~9年、女性で約11~12年の差が平均寿命と健康寿命にあるとされています。この期間は、自立して健康に生活できない、すなわち介護や寝たきり状態を意味しており、この差を減らすひとつの方策が「筋トレ」です。この講座では高齢者の筋トレとその効果について解説します。

**日時: 4月22日(水)**

**13:30~14:30**

**場所: 1階 大広間**



**定員: 先着49名(申込制)**

**内容: 高齢者の筋トレとその効果**

**持ち物: 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル**

**申込: 3月18日(水)~**

**定員になり次第終了**

**講師: SBC東京医療大学**

**健康科学部 理学療法学科**

**教授 加藤 宗規 先生**