

みんなで「貯筋」講座

～今日が1番若い日～

ウォーキング講座です！
当日は涼しいホールで
一緒に歩きましょう！

第1・2回

- ・「貯筋」とは
- ・歩行の練習

第3回

- ・ケガについて
- ・ストレッチ

「もう遅い」なんてありません。だって、今日が人生で1番若い日だから！

10年後、20年後も自分の足でどこへでも行ける自由。それを支えるのが、今から蓄える「筋肉の資産(貯筋)」です。

この講座では、「貯筋」の大切さや歩き方などについて学ぶことができます。

「運動は苦手」「体力が心配」という方も大歓迎！一緒に一步を踏み出してみませんか？

あなたの未来を変える、健康への投資を今日からスタートしましょう。

【日時】 第1回 令和8年10月16日(金)

第2回 令和8年10月23日(金)

第3回 令和8年10月30日(金)

各回 13:00～15:00

【場所】 牧志駅前ほしぞら公民館 ホール

【対象】 医師から運動制限を受けていない
那覇市在住・在勤・在学の方

【定員】 第1回・第2回 各20名(先着順)
※第3回は第1・2回参加者のみ

【費用】 200円(保険料ほか)

【申込方法】 電話またはオンライン申請(QRコード)から

申込はこちら →

【申込期間】 9月25日(金)～10月6日(金) ※定員に達し次第終了

問い合わせ先 牧志駅前ほしぞら公民館(9:00～17:00) TEL 098-917-3443



【講師紹介】

嘉数 侑真 先生
ワイズ那覇壺川整骨院
院長



【助手紹介】

備瀬 拓也 先生
リズムジャンプトレーナー

