

いちにサン です!! の株式会社サンのウェルネス事業

健康チェックで、今の体を知ろう!

サン・ウェルネス

週一筋トレ体操教室

3/6
開講
初回
無料

木曜日教室

まるしずキッチン会場

第①部 9:15 ▶ 10:30

第②部 10:15 ▶ 11:30



対象 40歳以上の方で、いつまでもいつまでも健康で楽しく過ごしたい方

定員 各14名

参加費 800円/1回

講師 鈴木尚美 スズキナガミ 資格：健康運動指導士

指導歴 大手スポーツジム、企業、公共施設等で指導経験あり

持ち物 運動靴・動きやすい服装・ヨガマット(もしくは大判のタオル)・飲料

会場 【まるしずキッチン】小規模認可保育園Hana2階

〒422-8056 静岡県静岡市駿河区津島町7-9

駐車場のご用意はございませんので、近郊の有料駐車場へご駐車ください。

- ✓ [筋トレ・健康体操]
筋力アップ、基礎代謝向上、心肺機能の強化を目的に無理なく続けられる内容です。
- ✓ [月に一度の体組成計測定]
体脂肪率、筋肉量、骨量などを測定し、ご自身のカラダのバランスを可視化します。
- ✓ [月に一度の体力測定]
5種類の簡単な測定で、筋力の衰えなどを分析します。
- ✓ [ロコモ度チェック]
ロコモ状態のチェックを行い、将来の健康リスクを早期に発見・予防します。

お申込み・お問合せ

株式会社サン・ウェルネス事業部

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

☎ 054(280)2958

WEBでのお申込はこちら



受付時間：平日 9:00～17:00 <https://www.sun-sun-sun.co.jp>

サン・ウェルネス 週一筋トレ体操教室

手軽に始められる週一回の健康習慣！

なぜ週一筋トレ体操が効果的なのか？

- ✓ 全身運動: 体操で柔軟性を高め、筋トレで筋肉をつけることで、全身のバランスを整えられます。
- ✓ 健康増進: 筋力アップ、基礎代謝向上、心肺機能の強化など、様々な健康効果が期待できます。
- ✓ 生活習慣病予防: 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを低減します。
- ✓ ストレス解消: 運動することでストレスが軽減され、メンタルヘルスにも良い影響を与えます。
- ✓ 体力向上: 日常生活の動作が楽になり、活動的な毎日を送ることができます。

運動不足による死亡率増加：深刻化する健康問題

近年、日本の死亡原因として、運動不足が大きな注目を集めています。様々な研究で、運動不足が心疾患、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高め、結果として死亡率の上昇につながることが明らかになっています。

週一筋トレ体操で期待できる効果

- ✓ 柔軟性の向上: 体が柔軟になり、ケガをしにくくなります。
- ✓ 筋肉量アップ: 基礎代謝が上がり、太りにくい体になります。
- ✓ 姿勢改善: 猫背の改善や腰痛予防にもつながります。
- ✓ 体脂肪率低下: 引き締まった体へ。
- ✓ 体力向上: 階段の上り下りや重い荷物を持つのが楽になります。

