

笑顔で-元気 UP エクササイズ 参加者募集



文京歩こう会では、生涯にわたり歩き続けるために必要な全身の柔軟性やバランス能力を高める体操教室を行っています。この度、お茶の水女子大学水村真由美教授と協同で、これらエクササイズの効果を検証する調査を実施することになりました。この調査に協力して下さる方を下記により募集します。

最近体のどこそこが凝っている、また体力の低下を感じる方は是非ご参加下さい。60分
でほぐれます。

◆対象:自立して生活する65歳以上の女性20名

(現在、医師から運動を止められている人、通院者を除く)

◆応募要件:平成 29 年 9 月～平成 30 年 7 月まで毎週火曜 11:00～12:00

体操教室に、**月3回以上できる範囲**で参加可能な方

◆研究方法:

音楽に合わせて全身を動かすリズムダンスとストレッチング、軽い筋トレ等の運動を週に1回60分、約10ヶ月間行います。その前後に体力・筋力の測定を行い、効果を数値で把握できます。その他、調査に関してご協力頂きます。

2017年9月

→

→

→

2018年7月

測定

体操期間

測定

◆実施について:

参加費無料ですが、実施期間中は文京歩こう会に入会して頂きます(年会費2000円)。また、調査参加者に薄謝(粗品)を贈呈します。**なお、調査に参加されなくても体操教室には参加できません(有料)。**

詳しくは、文京歩こう会(担当:田村)までご連絡下さい。

文京歩こう会

〒113-0023 東京都文京区向丘 1-13-1 KRDビル 1F さんぼみち総合研究所(株)内
TEL:03-6240-0988 FAX:03-6240-0997 営業時間 9:30～18:00(土日祝休)
E-mail : bunkyowalk@e-sampo.co.jp Website : <http://bunkyowalk.com/>