

日頃のトレーニングで山での事故やケガをなくそう

日本勤労者山岳連盟・女性委員会は、山での事故やケガを予防するためのトレーニングを行うことを企画し、「山筋ゴーゴー体操」を始めます。大変、基本的なものですが続けることが予防につながります。現在は9月より毎月一度だけですが筋力、体力の低下が気になる方は是非参加してみませんか。

山筋ゴーゴー体操教室開催

加齢に伴う筋量の減少は、山でも簡単なことでつまずき、転び、滑落などの多くの誘因になります。トレーニングは正直に結果を出してくれます。今からでも決して遅くないのです。

【日 程】(下記日、全部月曜日です)

9月12日、10月17日、
11月14日、12月12日

【時 間】PM7時～8時

【場 所】日本勤労者山岳連盟
1F 会議室

【費 用】無料

【講 師】石田良恵
(女子美術大学名誉教授)

【申込先】日本勤労者山岳連盟

【メール】 jwaf@jwaf.jp 件名：女性委員会「体操教室」と打って下さい。
必ず参加する日付と氏名と所属団体(無しも可)を書いて下さい。
毎回同じ内容です。全日程、参加OKです。労山会員外もOKです。

【FAX】 03-3235-4324 (上記の内容を明記して下さい)

*** 動きやすい服装で来て下さい ***

*** 全日程、参加出来れば効果も大きいでしょう ***

*** 老若男女を問わず皆様の参加をお待ち致します ***

