

日頃のトレーニングで山での事故やケガをなくそう

第1回目の「山筋ゴゴゴ体操教室」は9月～12月まで月一回行ってきました。2ヶ月毎日続けて筋力がアップした方達もできています。『山筋ゴゴゴ体操』の冊子もできました。正しい姿勢でトレーニングを行なって貰うために、引き続き1月から3月まで行います。体力の低下が気になる方は是非参加して下さい。男性の参加も歓迎です。

第2回目山筋ゴゴゴ体操教室

加齢に伴う筋量の減少は、山でも簡単なことにつまずき、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)

1月16日、2月20日、3月26日

【時 間】PM 7時～8時

【場 所】日本勤労者山岳連盟事務所
1F 会議室
(飯田橋駅下車 徒歩10分)

【費 用】無料

【講 師】石田良恵
(女子美術大学名誉教授)



【申込先・方法】日本勤労者山岳連盟

下記必要事項を記載した郵便またはFAX、メールで事前に申し込んで下さい。
山筋ゴゴゴ体操参加希望 参加者名、所属クラブ、参加する日付を書いて下さい。
全日程、参加OKです。 郵便：〒162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24
FAX：03-3235-4324 メール：jwaf@jwaf.jp

*** 動きやすい服装で来て下さい ***

*** 全日数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 ***