

はじめてみませんか？



何歳になっても筋力は若返りが可能です！



簡単だけど効果抜群！



新宿区オリジナル 筋力トレーニング

どんなトレーニング？

加齢により低下しやすい筋力を鍛えるトレーニングです。元気な方から体力に自信のない方まで、体力に合わせて取り組みます。

- 最新の**医学研究**に基づく筋トレ
- **週1～2回**で大丈夫！
- **スロートレーニング**で効果的に筋力アップ
- **専用の重り**を使用
- **体力に自信のない方**でも安全にできる
- **DVD**を見ながら簡単にできる！

クラシックや映画音楽に合わせて



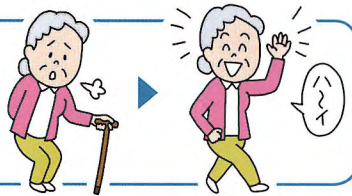
11段階に調整可能



体力がある人もさらにパワーアップできます！

しんじゆく100トレの効果

筋力がつくと体が軽く、動くことが楽になる！



暮らしが広がる！

参加者の声

体が軽くなった

歩く速度が倍になった！

杖がいらなくなった！

背筋が伸びて歩けるようになった

3か月の取り組みで、歩行速度やバランス機能の向上が立証されたトレーニングです。

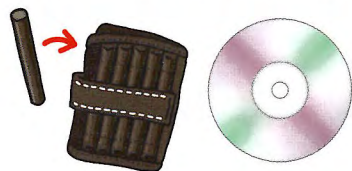
みんなで目指す！健康100歳

身近な地域でグループで取り組めるよう、
専門職がグループ運営とトレーニングの継続をサポートします！

詳しくは裏面へ

専門職がグループ運営とトレーニングの継続をサポートします！

グループへの重りバンドの貸与・DVDの配布

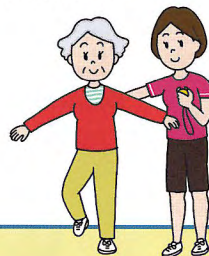


初回のトレーニング指導



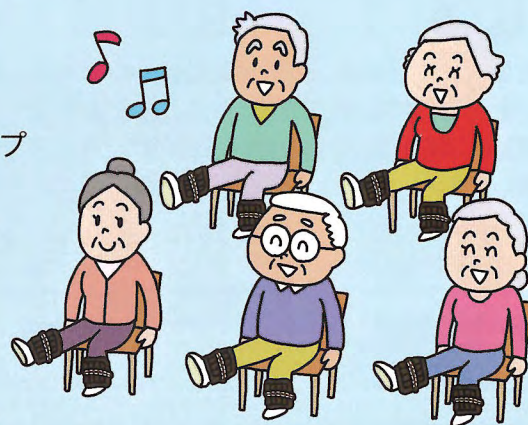
定期的な体力測定

若返りの様子がデータでわかる！



サポートの対象となるグループ

- 1 区内在住で、65歳以上の方を中心とした5人以上のグループ
- 2 週1回以上自主的に実施可能なグループ
- 3 実施会場、テレビ、DVDプレーヤー、椅子等の必要物品等を準備でき、重りの保管場所が確保できるグループ
- 4 しんじゅく100トレを実施するグループとして区に登録し、新たな参加希望者の受け入れが可能であるグループ



※上記4つの条件を満たすグループが対象になります。
条件に合わない場合も、下記問い合わせ先にご相談ください。

サポートの流れ

導入サポート

事前説明・打ち合わせ

体力測定
開始時

トレーニング指導

継続サポート

自主運営

体力測定
3か月後

自主運営

体力測定
9か月後

自主運営

- ▶ 集合住宅集会所でご近所の仲間と
- ▶ これまでの活動に取り入れて
- ▶ やってみたいという人が集まって

自治会や高齢者クラブを
基盤とした会でも始まっています！

「やってみたい！」

と思ったら、
下記に
お問い合わせ
ください。

