

# 城南市民センター シニア向け健康教室

九州電力の講師による  
「上手な電気の使い方」  
もあります。

## 体内年齢マイナス10歳へ導くカラダづくり ～ 筋量UPヨガと最強の食事法 ～

私たちが生きていく上で根源的なよろこびは为什么呢。

それは、「食えること」と「動くこと」です。

今回の講座では、年齢を重ねるごとに減少する筋肉を守るために必要な食事と筋肉をしっかりと維持するためのヨガを皆さんにお伝えします。

### プログラムⅠ部

健康教室～食べる力が増すと生きる力もみなぎる～

- ・65歳からシフトチェンジする食べ方
- ・カラダを活性化するために必要な力とは？
- ・食えるときの組み合わせで大事なこと
- ・何を食えるかよりもどう食えるか？

### プログラムⅡ部

運動教室～チェアヨガで筋量UP～

- ・椅子を利用したヨガ教室となります
- ・高齢期に減少する筋肉のほとんどが「速筋」という「瞬発的に大きく動く筋肉」です
- ・今回の教室は、足腰の筋肉を使ってムリなく「速筋」の筋量をUPするメニューです



講師：角上里菜（つのうえりな）さん

ヨガライフ・リンサーラ代表

歯科医療（高齢者歯科・矯正歯科・小児予防歯科・障がい児歯科）の現場に身を置き、心身の健康において口内の健康の重要性を実感する。産後、ヨガ療法士を取得。デイサービスや自治体、学校での健康教室を行う中で、「食えること」の大切さについて考える。

より良い「食」についての学びを深め、健康食育シニアマスターを取得する。

「食えること」と「動くこと」は、互いに支え合っていることをお伝えしながら皆さんの「自分らしく生きるよろこび」を応援しています。



【日 時】令和6年12月20日(金) 14時～15時30分 (開場 13時30分)

【場 所】城南市民センター3階 第1・2会議室

【定 員】先着60名 (事前申込制) \*タオル・飲み物(フタ付)をご持参ください

【対 象 者】市内在住のシニアの方

【参 加 料】無 料

【応募方法】Eメール ([event@jonan-c.net](mailto:event@jonan-c.net))・FAXまたはセンター窓口

・住所・参加者氏名(ふりがな)・年齢・電話番号をご記入のうえお申込みください。

【応募期間】令和6年12月1日(日) 9時～令和6年12月15日(日) 18時

【主 催】福岡市立城南市民センター(九電ビジネスフロント・九州メンテナンスJV)

【共 催】九州電力(株)福岡支店

お問合せ先

福岡市立城南市民センター

〒814-0142 福岡市城南区片江5-3-25 TEL 092-862-2141 FAX 092-862-2801