

「貯筋運動普及研修会」のご案内について（公益財団法人健康・体力づくり事業財団からのご案内）

健康日本21推進全国連絡協議会
会員団体 御中

事務局の公益財団法人健康・体力づくり事業財団です。
日頃より当協議会の活動に対し、格別のご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

当財団が実施する標記研修会の概要を共有させていただきますので、ご確認のほどよろしくお願いたします。

記



★ 貯筋運動【普及】研修会各会場で申込受付中

加齢にともない衰えやすい脚部を中心とした自重による筋トレ「貯筋運動」の理念と基本的な動きを習得し、地域において普及推進する人材を育成し、もって地域の健康・体力づくり、介護予防に資することを目的とした貯筋運動【普及】研修会を開催します。

<https://www.health-net.or.jp/kensyu/tyokin/fukyu.html>

（申込受付中）

<南相馬市会場>10月12日（土）／原町生涯学習センター

<川越市会場>10月27日（日）／川越水上公園

<三次市会場>11月16日（土）／三次福祉保健センター

<東京都会場>12月15日（土）／東京体育館

<愛知県会場>令和7年1月13日（祝）／名古屋国際会議場

（11月以降に受付開始）

<金沢市会場>令和7年1月25日（日）／石川県地場産業振興センター

<平群町会場>令和7年2月16日（日）／平群町総合文化センター

<熊本県会場>令和7年2月～3月／調整中

●対象 地域の健康・体力づくり・介護予防リーダー、運動・スポーツ指導者、総合型地域

スポーツクラブスタッフ、スポーツ推進委員、介護予防・介護施設従事者、地域包括支援センタースタッフ、健康・体力づくり・介護予防行政担当者、ほか

●内容 貯筋のすすめ（動画講義） 福永哲夫・鹿屋体育大学元学長／東京大学名誉教授
高齢者の筋力トレーニング、高齢者の教室運営の実際、貯筋運動の基本の動き、ほか

●受講料 5,500 円（ハンドブック・普及教材、傷害保険、税込）

《問い合わせ》事業部 TEL03-6430-9114
seminar@health-net.or.jp

《貯筋運動についてももう少し知りたい場合は》
<https://www.youtube.com/watch?v=zOdmdhNmwc>

《貯筋運動がどんな運動か行ってみたい場合は》
<https://www.youtube.com/watch?v=z7uMzX8xFzU>



【メール差出人】

健康日本 21 推進全国連絡協議会

〒105-0021

東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル 7 階

公益財団法人健康・体力づくり事業財団

総務部 上村、吉永

TEL: 03-6430-9111

FAX: 03-6430-9211

mailbox-21kyogikai@kenkounippon21.gr.jp
