

11月例会のご案内

○日時 11月25日(月) 19時00分から20時45分

○場所 西公会堂 2F 第一会議室

11月の室内例会では、「山のお役立ち情報」(特別講演)として、
会員 No. 2280 岡野屋 清氏から、登山に役立つトレーニングについて
お話をいただきます。

当会会員の平均年齢は69.3歳に達しており、更には70歳以上の会員が
52%(2019年3月末現在)を占める現状にあります。

こういった状況の中、健康で生涯登山を目指すためにも、平素から、夫々
に見合ったトレーニングが必要不可欠かと思えます。

今回の講演を拝聴いただき、今後のトレーニングにお役立ていただけたら
如何でしょうか。

演題: 『高齢者の登山のためのトレーニング』

主な内容:

1. スロージョギングを始めよう!
2. スクワットのやり方
3. スクワット 実践編
4. オルタネイト・フロントランジのやり方
5. オルタネイト・フロントランジ 実践編
6. ヒップリフトのやり方
7. ふくらはぎの鍛え方(カーフレイズ)
8. 【体幹トレーニング】初心者がやるなら まずこの3つ
9. 1分間 最強体幹トレーニング

皆様の多数のご参加を
お待ちしております。

文責: みろく山の会 例会部