

# 下肢の筋力アップで



# 楽々生活



～正しいストレッチ、下肢の筋力トレーニングを学ぶ～

★ 講座日程 ★ 木曜日 14:00～15:30(全5回)

回	月/日	学 習 内 容	講師名
1	5/ 7	【座学】筋量・筋力の重要性について知る 【実技】簡単な体力測定と、正しい「ストレッチ」、「スクワット」の紹介	聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座 研究技術員  寺脇 史子 (健康運動指導士)
2	5/28	【座学】トレーニングの頻度・強度・量について学ぶ 【実技】筋収縮形態と筋力トレーニング, 解剖学的にみる「ストレッチ」	
3	6/4	【座学】サルコペニアとフレイル 【実技】解剖学的にみる「スクワット」、「あし後ろあげ」、「かかと上げ」の紹介	
4	6/ 25	【座学】歩行速度と筋力 【実技】解剖学的にみる「かかと上げ」、「あし横あげ」	
5	7/9	【実技】簡単な体力測定とトレーニングの総復習	

「知識 × 実技」で続けられる筋力アップ！座学では科学的根拠に基づいた、筋力アップに関する知識を分かりやすく学びます。実技では、解剖学やスポーツ科学の視点から、家庭で実践できる正しいストレッチの方法や安全で効率的な下肢の筋力トレーニングの習得を目指します。

★軽い運動ができる服と  
シューズでご参加ください。

- ・会 場 川崎市生涯学習プラザ  
(武蔵小杉駅南口より 徒歩約 10 分 ※裏面に地図あり)
- ・受講料 5,500円  
(資料代等は、まとめて実費徴収いたします。)
- ・定 員 70 名
- ・主 催 (公財)川崎市生涯学習財団  
※認定 NPO 法人かわさき市民アカデミーと  
協働で企画・実施しています。



今回は、  
下肢のトレ  
ーニングです

←大腿  
(だいたい)  
←下腿  
(かたい)  
←足 } 下肢

※問合せ先・申込方法は裏面をご覧ください。

【申込方法】 いずれかの方法でお申し込みください。

申込受付:1月14日(水)13時～

- ◎ ホームページ アカデミーネットメンバーの登録が必要になります。  
\*右の QR コードをご利用ください。



申込受付:1月8日(木)～

- ◎ F A X 送信先 044-722-5761 (この面に記入し、お送りください)  
◎ 郵 送 この面に記入し、下記申込先あてにご郵送ください。  
◎ 来 館 川崎市生涯学習プラザ 3 階 かわさき市民アカデミー事務局にて受付

申込締め切り:2月18日(水)まで【抽選】(定員に満たない場合は先着順で追加募集します)  
受講手続き、受講料の払い込みについては、3月初旬に文書でお知らせします。

## かわさき市民アカデミー (2026 年度 前期)

### 【受講申込書】

申込日 月 日

NO.		講座名	テーマ		受講場所
D		健康	下肢の筋力アップで楽々生活		生涯学習プラザ
いずれかに○	単期コース 1年コース 2年コース	住 所	〒 -		
フリガナ			生年(西暦)	TEL	
氏 名			年	FAX	
				E-mail	

#### ◎個人情報の取り扱いについて

収集した個人情報を講座運営に係る連絡やパンフレット等の送付のために使用させていただく場合があります。その際、「NPO法人かわさき市民アカデミー個人情報保護方針」に基づき、個人情報の漏洩、流出、不正利用がないよう、必要かつ適切な管理を行います。

#### ●申込・問合せ先

認定 NPO 法人かわさき市民アカデミー  
〒211-0064 川崎市中原区今井南町 28-41  
川崎市生涯学習プラザ 3 階  
TEL: 044-733-5590 (平日 9:00~16:00)  
FAX: 044-722-5761  
ホームページ  
<https://kawasaki-c-academy.jp/>

