

# 悩み事を解決する「本山式筋トレ」

認知症予防など「悩み事を解決する筋トレ」を提唱するボディビルダーの本山輝幸氏。認知症予防以外にも色々な「悩みごと・困りごと」に対応した筋トレを開発されているそうです。この機会に体験してみませんか？

●日時・内容：4月22日(土) PM

◎動画を見ながら、「本山式筋トレ」について知り、

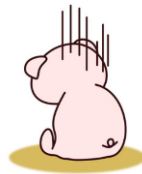


実際に身体を動かしてみます！

## <スケジュール>

**前半(約25分)** ～ 参加者の方全員で動画を見て、体験します ～

- ①「気分が沈む事への対策」
- ②「脳トレになる筋トレ」
- ③「メタボ(太ること)対策」



**後半** ～ ご希望のあった動画を見ます。出入り自由です。 ～

- ①「腰痛対策」(約9分)
- ②「肩痛対策」(約17分)
- ③「膝痛対策」(約20分)



※順番は希望人数等で変更あり。

●応募方法：必要事項をご記入ください。締切：4月21日(金)

氏名	ご利用	後半見たい動画	氏名	ご利用	後半見たい動画
	1日・午後	腰痛・肩痛・膝痛		1日・午後	腰痛・肩痛・膝痛
	1日・午後	腰痛・肩痛・膝痛		1日・午後	腰痛・肩痛・膝痛
	1日・午後	腰痛・肩痛・膝痛		1日・午後	腰痛・肩痛・膝痛
	1日・午後	腰痛・肩痛・膝痛		1日・午後	腰痛・肩痛・膝痛
	1日・午後	腰痛・肩痛・膝痛		1日・午後	腰痛・肩痛・膝痛