

# シニア世代へのアクティブ・ ライフのすすめ



## 筋肉が健康を守る！



講師 教育学博士 樋口 満 先生  
早稲田大学名誉教授  
アクティブ・エイジング研究所顧問

日時 2019年 7月22日 (月) 13:30~16:00 (開場は13:00より)

場所 新所沢公民館 学習室5,6号 (緑町1丁目8-3)  
西武新宿線 新所沢駅西口から徒歩7分

参加費 500円

定員 先着70名

参加ご希望の方は、予約が必要となります。

下記の推進員までお申込みください。

中島 090-3474-5247 小柳 080-3482-1228 岡野090-2742-7274

# 体力の正体は筋肉

樋口 満

Higuchi Mitsuru

## 下半身と体幹を 鍛えよ!

筋肉が健康を守る



“ローイング”  
こそ最強の  
トレーニングだ!



集英社新書