

『筋肉の真実！ リアル筋力セミナー』開催のご案内

梅雨に入り、毎日暑い日が続いておりますが如何お過ごしでしょうか？

この度、急ではありますが下記の日程で講師を御呼びし、正しい筋力トレーニングの方法を説明して頂きます。

実際に、マシンに触れて頂きどんなものかを実感して頂けたらと思います。

休日とは存じますが、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

1、**日**：平成 23 年 8 月 28 日（日）

13：00～15：00 **リアル筋力セミナー**

15：00～16：00 **筋力トレーニングマシン体験**

2、**会場**：リハビリデイサービス Do! たなか

（安佐南区祇園 1 丁目 14-7 TEL 082-871-5177）



3、**テーマ及び主な内容**：『リアル筋力セミナー ～真実の筋肉は高齢者を救う～』

介護予防の為に筋トレとは、高齢者の筋力を回復させる筋トレ方法、筋肉が引き起こす生活疾患とその改善の為に筋トレ、間違った介助方法から正しい介助方法へなど、今までお悩みの疑問や質問にお答えし、すぐに効果が出る！目からうろこの実用セミナーです。

4、**講師**：株式会社鍛錬 代表取締役 大岡明尋氏

大岡氏は全国 600 以上の介護施設で採用の介護予防筋トレマシン製造メーカーの社長として、人間の筋力を直ぐに向上させる驚愕の機能＝リアクションレジスタンスマシン（世界 4 カ国特許取得）の発明者でもあります。現在も実用的な筋力の使い方『リアル筋力』講習会で一人でも多くの方のお役に立ちたいと全国で啓蒙活動をしている、筋力トレーニング界の第一人者です。

5、**参加費**：無料

6、**お申込み・お問合せ**

リハビリデイサービス Do! たなか 安佐南区祇園 1 丁目 14-7

TEL & FAX : (082) - 871 - 5177

NPO 介護予防研究会広島支部主催

協賛 (株) 鍛錬 (株) 東京ネバーランド