

オリジナル運動プログラム（体験会）

運動を楽しみながら、健康で元気な身体を維持

REBORNS（リボーンズ）

日時：毎週金曜日(5.12.19.26)

20年後も元気に過ごす

仲間づくりと身体づくりで

心と体を充実させるスクール



REBORNS

14:00-14:45（45）

レクリエーションホール

費用	全4回 500円(税込)
定員	各20名 ※先着順
対象	概ね60歳以上
申込方法	2/26- インターネット、受付及び電話
担当	木村 絵美子IR（メガロス契約インストラクター）

※急な変更もありますので、予めご了承ください

(REBORNS)リボーンズとは？



柔軟性

01

身体が正しく動くために重要なのは筋肉や関節が正しい範囲で動くことです。

柔軟性が低下すると筋肉が疲労しやすく、ケガのリスクがあがると言われております。柔軟性を向上させてしなやかで疲れにくい身体を手に入れましょう。

Q1 服装はどんなものを用意すればいいですか？



運動のしやすい服装であればどんな格好でも問題ございません。多くの方はTシャツや短パンなどのトレーニングウェアでご参加いただいております。

Q2 持ち物はありますか？



水分補給できるお飲み物とタオルをご準備ください。

バランス

02

自分自身の身体を上手にコントロールするためにはバランス感覚が大切です。

筋力だけではないバランス感覚を養うことで、転倒予防や疲労感の軽減、様々な運動パフォーマンスを向上させることが期待できます。

監修コメント

東京都健康長寿医療センター
研究所

研究部長
大瀨修一氏



健康長寿には、なんと言っても動ける足腰が重要です。私たちの最新の研究で健康長寿には認知機能よりも歩行能力がより重要であることが解りました(Masugietal. PLOSONe2022)。足腰が大事であることを知っていても動くことが億劫になりがちというのもまた高齢期の特徴です。動きたいと思えるエネルギーを補給しなければいけません。リボーンズスクールは、仲間づくりによってエネルギーを補給し、知らずしらずのうちに足腰が鍛えられるプログラムになっています。あなたはフィットネス、テニス、スイミングから好きなものを選ぶだけです。これまでと違った心を動かすリボーンズスクールのコンセプトが感じられるでしょう。

筋力

03

身体を動かすための【エンジン】が筋力です。立つ・歩く・座るといった活動だけでなく呼吸、発声、食事など身体を動かすために大切な要素です。また、筋力を確保することで代謝を向上させ脂肪燃焼や肥満防止などの生活習慣病の予防にも期待できます。