

月刊 栄式トレーニング通信！ Vol.52

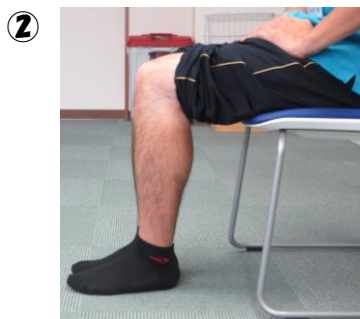
夏も終わり、秋になりました。気温差が大きい9月です。しっかり体調管理をしましょうね！

さて今回のお題は「**前脛骨筋(すね)**」の筋肉についてです。

みなさん、すねの筋肉の働きをご存知ですか？この筋肉は**つま先をもち上げる筋肉**です。つまり、この筋肉が弱くなると**つま先が上がらなくなりすり足になったり、転倒の危険**もあります。

鍛えるには、イスに座りつま先を上げる動作になります。ゆっくりつま先を上げる、下げるの動作を繰り返しましょう。

しっかりと鍛えることで、**転倒の予防**になります。ぜひ、ご自宅でも鍛えてみてください！！



～お知らせ～

9月26日(土曜日)にカヌースクールを開催します。
場所は三条市上須頃地内 信濃川河川敷です。
ぜひ、ご参加ください。

～9月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～
の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10:30分がお休みとなります

★ランニングコースが利用できない日

9月6日・18日・20日・21日・24日・26日・27日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

