

老人クラブ
会員の皆様へ

人生100年時代 いつまでも歩き続けたい、アタタ！

足腰の健康チェックで



健康への第1歩、踏み出してみませんか？



足の筋力
年齢判定

アタタの脚
は何歳？



どれくらい
踏み出せる？

2ステップ
テスト



立ち上がり
テスト

何cmから
立ちますか？

当てはまるものありませんか？

- ☐ 最近、身体の衰えを感じている
- ☐ 長時間歩けなくなってきた
- ☐ 階段を上るのがつらい
- ☐ ちょっとした段差につまずくことが増えた

当てはまる方は測定会へ！
まずは自分の足腰の状態を知ること
から始めましょう！

無料の測定会 開催！ ※予約制

開催 日程 ※祝日は お休みです	月	火	水	木	金
	-	9/17日	18日	19日	20日
	-	24日	25日	26日	27日
	30日	10/1日	2日	3日	4日
	7日	8日	9日	10日	11日
	-	15日	16日	17日	18日

開催
時間

各日 9:00-13:00 / 14:00-16:00
【所要時間】おひとりあたり15分程度
※ご希望の時間をご相談ください。
※当日参加も可能ですが、予約者優先となります。

場所

ローソン ミズ木原店

測定会場はこちらです！
ローソン ミズ木原店

教室はこちらです！
アルスタ ミズ木原店

教室詳細は
裏面へ！

ご予約・お問い合わせはこちら！
アルスタ ミズ木原店

〒840-0015 佐賀県佐賀市木原 1丁目2 2-6
☎ 070-1252-5399

9:00~17:00
(土・日・祝日を除く)

詳細はホームページへ！
MIZ
株式会社 ミズ

衝撃!!

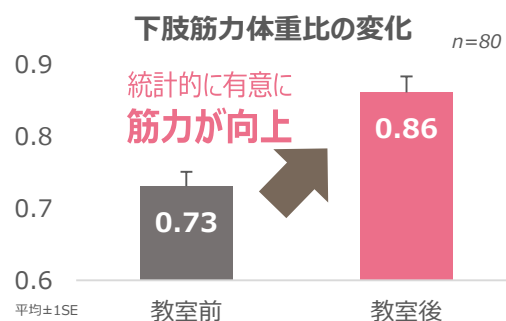
散歩だけでは
筋肉は
つかない!?

「毎日ウォーキングしているから大丈夫!」そう思いませんか?

将来の足腰づくりのためにウォーキングに取り組んでいる方は多いのではないのでしょうか?
しかし残念ながら、**ただ歩いているだけでは筋肉を鍛えることはできない**とされています。
それは、散歩やウォーキングでは筋肉を鍛えるための十分な負荷を与えることが難しいからです。
結果、努力して歩いているにも関わらず、膝の痛みや筋力の衰えを感じている方が多くいるのが実情です。
筋肉を鍛えるには「筋力トレーニング」を続けることが不可欠です。
とはいっても、どんなトレーニングをやったらいいのかわからない...
そんな疑問に**アルスタ**がお答えします。

アルスタは「歩き続けるための足腰づくり」を正しくサポート!

確かな実績と医学的根拠
に基づくサービス



アルスタでお届けするのは**医学会誌でエビデンスが認められたプログラム**です。先行実施した教室では6か月間の筋力トレーニング教室で**約18%の筋力向上**が認められました※1。

※1 中村 豊ら, 高齢女性への運動介入による地域保健プログラムの効果, 日本臨床スポーツ医学会誌, vol26, no.1, 74-80, 2018

講師は**健康運動指導士**
など**運動の専門家**が担当



私たちが
サポートします!

運動への不安・お悩みなど
お気軽にご相談ください!

運動の指導経験を持った講師がクラスを担当。
少人数制クラスの中で、あなたに合った運動や
健康習慣をご提案します。
運動が苦手な方や自分に合う運動を知りたい方は
ぜひ体験に来てください!

週1回1時間のクラス制プログラム

健康講話



栄養・睡眠・頭の健康など、専門医
監修のさまざまなテーマをご提供!

体操指導



足腰に特化した、シンプルかつ
効果的な運動を丁寧に指導!

足腰の健康チェック



変化を数値で確認! 自分に合った
体操強度を判定できます。



70代女性

「ひざの痛みがある自分でも続けられている!」

ひざの痛みがあり、自分に合う運動が分からず、半ばあきらめている状態でした。そんな時に足腰の健康チェック測定会に参加し、年齢以上に足が衰えていることに気づき、アルスタを始めました。会員さんの中にはひざの痛みを抱えている方も多く、自分でも無理なく運動ができています。始めたころより足を動かしやすくなり、旅行に行けるようになったことが一番うれしいです!



70代男性

「学びがあるから納得して続けられます!」

60代で心筋梗塞で入院した経緯もあり、体力の衰えを感じていました。そんな時チラシを見て「無理なく運動できるかな」と思い、始めてみました。足を鍛える運動だけでなく、健康講話などもあり、生活習慣や食生活を見直す良いきっかけになりました。ただ運動するのではなく、なぜ、どのようにやるのかを教えてくれるから納得してできます! 教室後はいつもスッキリした気分になります!

アルスタ教室概要

月会費 5,200円〜 /月(税込)

コース		毎週コース	隔週コース
こんな方に		全ての講話・体操ポイントを学び、しっかりと健康習慣を身につけたい方	2週に一度のペースでゆるりと健康習慣を身につけたい方
日程	月火木金	①10:00-11:00 ②13:30-14:30 ③15:30-16:30	



- ・ご自分で安定して歩くことができる、60歳以上の方を想定したサービスです。(年齢制限はありません)
- ・心配な方はご見学等も可能です。ホームページまたはお電話からお気軽にご相談ください。

2024年10月31日(木)まで!

秋の入会キャンペーン!

入会金

3,300円

(税込)

0円

事務手数料

3,300円

(税込)

0円

★入会特典

初月会費

0円

ご予約・お問い合わせはこちら!

アルスタ ミズ木原店

9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

☎ 070-1252-5399



詳細はホームページへ!

MIZ
株式会社 ミズ