

いつまでも山とともに生きるために

## 石田良恵先生の「山筋ゴーゴー体操」講演会のお知らせ

50歳は人生の折り返し点。いかにして加齢による身体の変化をアクティブに捉えて過ごすか。ここに大きな個人差が現れる。

一方、加齢に伴う筋肉量の萎縮、心肺機能の低下は高齢期に訪れる宿命である。筋肉量の減少は膝痛などの誘因となり、腹筋の減少は姿勢を悪くし、腰痛にも影響してくる。登山も急な登りや長時間の登山は苦しくなる。

これらの望ましくない加齢の影響に対応できるのは継続した身体の手入れである。トレーニング、栄養摂取、睡眠、サプリメント等である。

高齢になっても身体の総合的な手入れ次第でいつまでも山とともに生きることができると、**「山筋ゴーゴー体操」**を考案した石田良恵先生に、講演していただくとともに、実技の講習をしていただきます。

お誘いあわせの上 ご参加ください！

**当日、運動できる服装・靴でご参加ください。**

**日時 8月25日(土) 13時受付 開演 13時30分～15時30分**

**場所 カデル27 研修室520号室**  
**定員 100名 (労山会員：7月末締切り 一般：8月受付開始)**

**会費 労山会員 無料 一般 500円**

**申し込み先 今野直子** n.705.7373@docomo.ne.jp  
090-8633-4199

山に登っていても、加齢とともに筋力は確実に落ちる。1日15分の山筋体操で、100歳まで爽やかな登山を！

### 石田良恵先生の紹介

- ◆日本ウエルネスヘルス大学教授◆
- ◆「山筋ゴーゴー体操」の著者◆
- ◆東京都労山 山の会さくら草 所属◆



「山筋「ゴー」体操」2000円

東大で身体組成研究後フロリダ大学スポーツ科学研究所の客員教授で皮下脂肪と減量、加齢等を研究。定年退職後、登山に目覚めインド・ヒマラヤ・ブータン等の山々やキリマンジェロ踏破

女優【綾瀬はるか】の減量アドバイザーで、主な著書は『山筋ゴーゴー体操』『健康・運動の科学』『体脂肪を確実に燃やすエクササイズ90』他多数

**主催 山筋体操講演会実行委員会  
北海道道央地区勤労者山岳連盟**