

「貯筋運動」のすすめ

筋肉はあなたの相棒、一緒に健康寿命を伸ばそう！

筋肉について米国で永年研究に携わった専門家が、筋肉と健康維持についてやさしく解説

第1回 10月20日（月）

私が見たアメリカのシニアライフ。
日米の社会保険制度のちがい。
健康寿命を伸ばそう！

第2回 11月10日（月）

シニアでも筋肉を増えるし、増やした方がいい。
だから筋肉をもっと知ろう、骨格筋・心筋・平滑筋。

第3回 11月24日（月）

筋肉細胞はガンにならない！
運動すると、筋肉が大事なホルモンを作ってくれる。
運動は認知機能も維持し、改善もしてくれる。

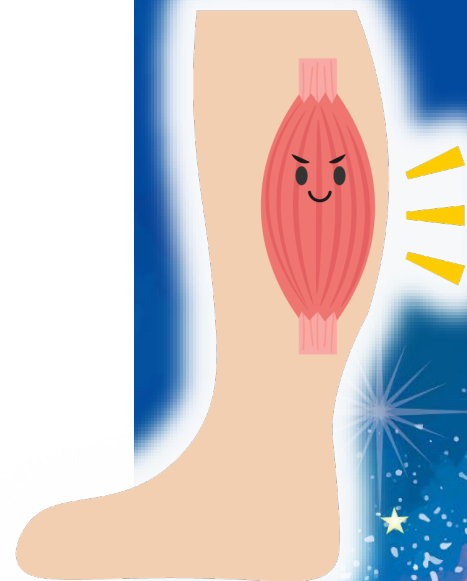
第4回 12月8日（月）

「人は血管と共に老いる」と言うけれど。
運動と血管の関係。
脳卒中と心筋梗塞。

第5回 12月22日（月）

夏の熱中症と冬のヒートショックに備えて体を鍛えよう！
健康な長寿に必要な4条件。
貯筋体操、ストレッチ、バランス体操、筋トレを試してみよう！

※本講座は2025年4月～5月に実施した同名の講座と基本的には同一内容です。
2025年4月～5月に受講した方は、ご承知おきください。



時間 各回とも午後1時30分～3時

場所 セカンドライフファクトリー

（柏市柏6-4-24柏ビルディング7階）

費用 受講料2500円（1回500円 初回一括支払）

※受講するとかしわフレイル予防ポイントが付与されます

申込 メール：info-slf@jcom.home.ne.jp

（件名：貯筋運動のすすめ申込）

電話：04-7100-8023（平日10～12時、13～15時）

定員 20名

【講師】北澤 俊雄 氏（SLF 会員）

早大・大学院理工学研究科物理修士卒、医学博士（東京大学）

専門分野：筋肉の分子生理学、分子生物医学
米国の大学（バージニア、ジョージタウン、テキサスほか）で永年
筋肉について基礎医学的な研究に従事。一昨年日本に帰国。柏市在住。

一般社団法人 セカンドライフファクトリー

住所：〒277-0005 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階 TEL:04-7100-8023

MAIL:info-slf@jcom.home.ne.jp URL:https://www.secondlifefactory.org



セカンドライフファクトリーは東大の生きがい就労研究に参加したシニアが作った法人です。
地域の就労や仲間づくりの支援のために、講演会、各種講座、サロンなどの活動を行っています。