



いくつになっても筋肉は育つ！ 正しい運動で“生き生き”生活

加齢による筋肉量の低下はサルコペニアと呼ばれます。筋力低下は、使わないことによる筋線維の委縮と加齢による筋線維の減少が原因です。しかし、無理のない継続的なトレーニングで、高齢者でも若い人と同じように筋力や持久力を向上させることが可能です！トレーニングは無理をすると怪我のリスクもあるため、体調に合わせて行うことが大切です。今回は、いくつになってもトレーニング効果がしっかりでるということに着目したお話をさせていただきます。

開催日程

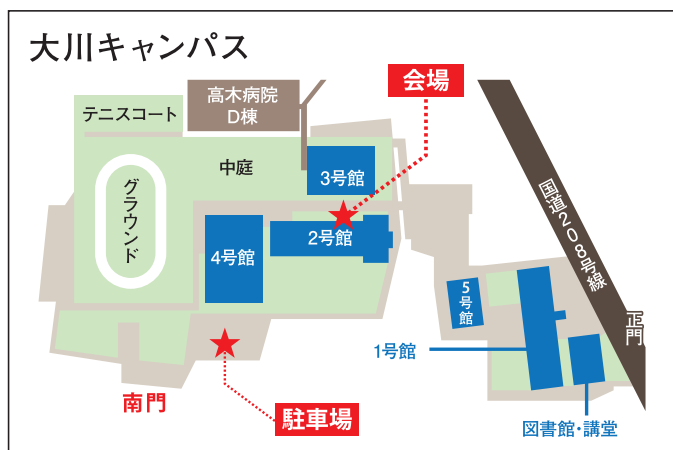
2026年 2月14日 土

開場 9:30 ~

開演 10:00 ~ 11:00

会場

国際医療福祉大学 大川キャンパス
2号館 2階 2209 教室 (大川市榎津 137-1)



講師のご紹介

皆様が元気に、自分らしく、楽に動けるようになるための研究と教育に取り組んでいます！



国際医療福祉大学 福岡保健医療学部
作業療法学科

松野 豊

講師

博士（保健医療学）国際医療福祉大学大学院。作業療法士。専門は身体障害作業療法学（手の動きや毎日の生活動作のリハビリテーション）。脳卒中対象者の生活動作・上肢機能に関する研究に携わる。

参加無料！
(要予約)



多数のご参加をお待ちしております！

参加申し込み

いずれかの方法で
お申し込みください

国際医療福祉大学 大川キャンパス

0944-89-2031

※平日のみ受付、9時～17時まで



QRコードからの
お申し込みはこちら