

登山を続けていても
筋力は低下します。

登山の筋力

測定と講習



こんな人は受講を

- 転倒事故を防ぎたい
筋力が強いとバランスを崩しにくくなり転倒予防効果があります
- 体力的に余裕ある山行をしたい
筋力が強くなると体重や荷物を支える力を養えます
- 年齢を重ねても登山を長く楽しみたい
体力低下を防いで高齢になっても登山を続けるのに役立ちます



トレーニングを指導するのはどんな人？

筋力トレーニングの指導資格を持つ専門家です。
プロのアスリートから高齢者までの幅広い指導経験のあるトレーナーです。
筋力テスト担当も同様です。
プロの指導料は高額ですが今回は労山の特別価格で受講できます。

主催：兵庫県勤労者山岳連盟・大阪府勤労者山岳連盟

申込・問い合わせ：howaf_kintre_req@googlegroups.com

所属会の了解を得て、申込みフォーム（各連盟サイトよりダウンロード）よりお申込みください。
申込み受付期間：7月10日(水)～8月10日(土) 定員になり次第締めきります
申込者にはくわしい案内を送ります。