

あなたの山筋

大丈夫ですが

鍛えるコツのコツを教えます

主催：埼玉労山女性委員会

1年1年歳が加わりますが、体のメンテナンスは大丈夫でしょうか。

山に登るのには山筋が大切。この筋肉の鍛え方と、山筋を作る体の仕組みを科学的に学びましょう。安全登山にはまず自分の体の「山筋」状態を知り、鍛えることが大切です。鍛え方を正しく学びましょう。盆踊り体操では気休めです。

あなたは、山に行く2～3日前の日は、体にどんな栄養をとっていますか。当日の朝食は何を食べてきましたか。登りで体は何を消費するのでしょうか。

下山に必要なアミノ酸は何か。乳酸をためないサプリはあるの。縦走での眠りの質はどうすれば獲得できるのかなど、登山をするうえで、体の欲する栄養素、アミノ酸やサプリについて科学的に学びませんか。

期 日 6月10日(日)

場 所 全国連盟事務所 飯田橋駅歩いて10分

時 間 9時50分受付 10時開始～15:30分

講 師 「山筋ゴゴゴ」著者 石田良恵先生&助手

(グリコサプリ開発研究者)

参加費 500円

持ち物 あれば山筋ゴゴゴの冊子・運動のできる服装・汗ふきタオル・昼食

募集人員 25名～30名 (先着順定員になり次第締め切り)

申込み 各クラブ・会ごとにまとめて申し込みを!

(氏名・年齢・連絡先・性別・所属会名)の記載をお願いします。

* 締め切り 5月25日

* 申込み申込先 eメール

kubo10@orion.ocn.ne.jp

* 男性・女性・どなたでも参加できます。

わからないことは近くの女性委員、
県連理事、または新座山の会 久保まで
連絡ください。

