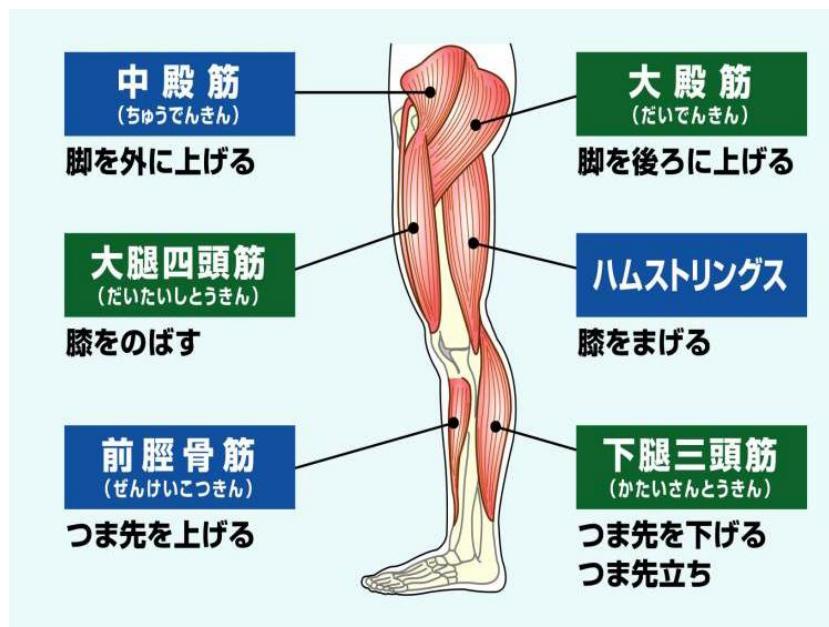
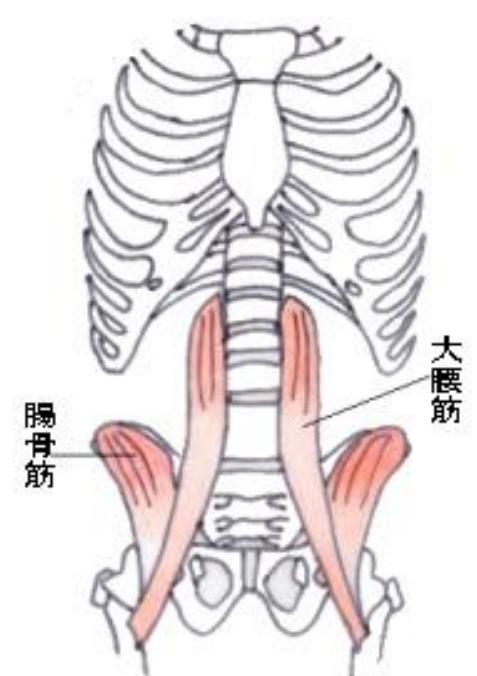


トレーニング箇所説明図



もも上げ筋トレ・・・(腸骨筋+大腰筋=腸腰筋)
 膝のばし筋トレ・・・(大腿四頭筋)
 足開き筋トレ・・・(中殿筋)
 立ち座り筋トレ・・・(大腿四頭筋、ハムストリングス
 大殿筋)
 かかと上げ筋トレ・・・(前脛骨筋、下腿三頭筋)



【問い合わせ先】

介護予防センター名	住所	電話	担当地域
介護予防センター新道南	北区北 24 条西 5 丁目 札幌サンプラザ 5 階	707-4129	北 鉄西 堀北
介護予防センター新琴似	北区新琴似 8 条 9 丁目 2-1 マルシンビル 2 階	769-2800	新琴似
介護予防センター百合が原	北区百合が原 11 丁目 185-13	774-3333	麻生 太平百合が原
介護予防センター篠路	北区篠路 2 条 9 丁目 1-80	770-6161	篠路
介護予防センター茨戸	北区東茨戸 2 条 2 丁目 8-21	773-6110	拓北 あいの里
介護予防センター新川・新琴似西	北区新川 715-2	764-2232	新川 新琴似西
介護予防センター屯田	北区百合が原 11 丁目 185-13	774-3740	屯田

毎日、楽しくいきは レッツ介護予防！

北区はつらつ簡単体操 ～筋トレ編～



作成機関／札幌市北区介護予防センター屯田
 作成協力／特定非営利活動法人 H P T
 編集／札幌市北区保健福祉部保健福祉課