

面談後のスピード感には、さすがだと感服しました。ひらめきと行動力によって、わずか10日余りで私に光を与えてくださいました。本当にありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



## ムキムキグランマ

Instagram



マイフィット菘  
HP



## 元気なシニアを増やしたい！ ムキムキグランマのトレーニングイベント開催

72歳の筋肉美魔女！  
木原ます子トレーナー

グッドタイムホーム・  
グラウンド菘とマッチング

楽しくムキムキ  
トレーニング♪

# 72歳の筋肉美魔女！木原ます子トレーナー



筋骨隆々の見事な肉体美をお持ちの木原ます子さまは、なんと72歳の現役ジムトレーナー。フラダンスのインストラクターとして長らく活動しておられ、筋トレを始めたのは62歳から。約10年間コツコツとトレーニングに励み、年齢を感じさせない程たくましい筋肉へと磨き上げられました。県内外のコンテストにも数々出場し、2023年には中国5県で競われるパワーリフティング選手権、山口県ベンチプレス選手権ともに57キロ級にて優勝！普段は24時間営業の筋トレ専門ジム『マイフィット萩』のスタッフとして、初心者やシニアの方への優しく丁寧なトレーニング指導を行い、“ムキムキグランマ”の愛称で親しまれています。

## グッドタイムホーム・グランド萩とマッチング

「いつまでも動ける元気な人を増やしたい」と、木原さまはジムで指導を行う傍ら、高齢者福祉施設に赴いて筋肉パフォーマンスやシニア向けエクササイズを教えるイベントにもご登壇されています。そこではぎBizがマッチングさせていただいたのは、住宅型有料老人ホーム『グッドタイムホーム・グランド萩』さま。阿部施設長は「お客さまを高齢者扱いせず、楽しく過ごしていただくための工夫がしたい」という理念ものと運営し、カラオケルームや屋内ゴルフ場、フィットネスジムなどの娯楽設備を積極的に取り入れ、常にエンタメ性を模索されていました。初めての打ち合わせから、お2人の「シニアが元気に過ごすための力になりたい」という思いが熱く共鳴。グッドタイムホーム・グランド萩で初の筋肉トレーニングイベント開催が決定しました！



## 楽しくムキムキトレーニング♪



ムキムキグランマとの運動を楽しみに、第1回目は施設の入居者さま、デイサービス利用者さまが合わせて25名以上集まりました。初めにます子トレーナーは「人生100年時代。何歳になっても健康な体があれば自分の未来を変えられます。今更を今からに変えていきましょう！」と力強くご挨拶。それから、椅子に座ったまま出来る上半身のエクササイズが行われました。1つ1つの動きがどの筋肉に効いているのか教わりながら、参加者の皆さまは真剣に運動を楽しまれている様子でした。レギンス姿での筋肉パフォーマンスでは「わぁ！」と歓声が上がり、「私も筋肉がほしい！」と大盛り上がり。健康づくりの意欲が上がる、心と体の元気に満ちたイベントとなりました。

### 【あげる！はぎBiz】 萩市ビジネスチャレンジサポートセンター

【TEL】090-7130-4520 【MAIL】info@hagibiz.net

【HP】<https://hagibiz.net/info/>

【相談時間】9:00～17:00

【定休日】日曜日、月曜日、祝日、年末年始

〒758-0022 山口県萩市大字浜崎町209番

萩市インキュベーションセンター内

はぎBiz HP  
ブログで毎日情報発信中♪



はぎBiz だより  
バックナンバー

