

参加費
無料

転ばないためのからだづくり
のぼそう 健康寿命♪
つくろう 元気な体♪



筋ちゃん体操

こんな方におすすめ！

- ・運動不足だと感じている方
- ・健康意識を高めたい方
- ・いろいろな方と交流したい方

※お住まいの地域で自分たちの活動として行うグループを増やすことを目的としています。



会 場	令和5年度 年間日程												
	曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
たまり～な (掛川市満水 1652)	月		1	12	3	14	4		6	18		5	11
	金	21		16	21	18	15	20	17	1	19	16	
和田岡ふくし館 (掛川市吉岡 1941-1)	木	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	14
	金	28	26	23	28	25	22	27	24	22	26		
山王荘 (掛川市大坂 2443)	月	10	8	5	10	7	11	2	13	11	15	19	18
		24	22	26	24	28	25	23	20	25	22	26	25
千浜農村環境 改善センター (掛川市千浜 4002)	木		10 (水)	1	6	3	7	5	2	7	10 (水)	1	7
	水	19	17	22 (木)	19	16	27	18	15	21 (木)	17	21	21 (木)

- 活 動 内 容 筋ちゃん体操を基本とした簡単な運動を行います。
※筋ちゃん体操とは理学療法士監修のもと誰にでもできる筋力トレーニングです
- 開 催 時 間 14:00～15:00 (全会場共通)
- 対 象 おおむね65歳以上の方
- 申 込 み 事前申込み不要です。直接会場までお越しください。
- 持 ち 物 動きやすい服装、タオル、飲み物(水分補給用)
室内シューズ(たまり～な、千浜農村環境改善センター)



問合せ先 掛川市社会福祉協議会 (生きがい支援係)

電話22-1294