



笑顔と生きがいづくり支援事業(掛川市一般介護予防事業)

# 社協筋ちゃん体操

## 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。



1年限定

## 開催日時

令和6年度 14:00~15:00(水曜日開催)

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
10	17	1	22	5	19	3	17	14	21	4	11
10月		11月		12月		1月		2月		3月	
9	16	6	20	11	25	8	15	5	19	12	19

## 会場

大東北公民館(下土方 267 番地の 1)



## 対象者

概ね 65 歳以上の方



## 持ち物

タオル



動きやすい  
服装



室内靴



飲み物



## 社協筋ちゃん体操とは

- ・筋ちゃん体操とは、掛川市が推進する理学療法士監修の転ばない体づくりのための筋トレやストレッチを中心とした体操のことです。
- ・介護予防に取り組む高齢者を増やし、高齢者の健康寿命の延伸を図ることを目的として市全体で推進しています。
- ・社協筋ちゃん体操は市の筋ちゃん体操と比較すると緩めの体操です。

## 参加申し込み

申込  
不要

参加費  
無料

※午後1時の時点で暴風または大雨のいずれかの警報(1 警報)が出ている場合は、中止となります



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