



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

期間限定型!

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

ストレッチ



棒体操



※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。

開催日時

期間限定!

4~6月の第1、第2、第3水曜日 14:00~15:00

4月			5月			6月		
3日	10日	17日	1日	8日	22日	5日	12日	19日

会場

倉真地域生涯学習センター



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為に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