

筋 社 協 ち ゃ ん 体 操

たまり～な会場



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)

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♪



- 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。

たまり～な会場

掛川市満水 1652



誰でもできる転ばない体づくりのための運動です

4月	5月	6月	7月	8月	9月
8 (月)	13 (月)	7 (金)	1 (月)	5 (月)	2 (月)
19 (金)	31 (金)	24 (月)	19 (金)	16 (金)	13 (金)
10月	11月	12月	1月	2月	3月
18 (金)	11 (月)	6 (金)	10 (金)	10 (月)	10 (月)
28 (月)	29 (金)	23 (月)	27 (月)	21 (金)	21 (金)



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

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