



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♪

筋 社 協 ちゃん 体 操 山王荘会場

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。

山王荘会場

掛川市大坂 2443 ※月曜日開催

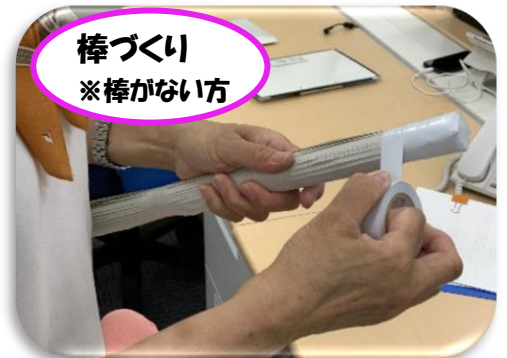
4月		5月		6月		7月		8月		9月	
15	22	13	27	10	24	8	22	5	26	9	30
10月		11月		12月		1月		2月		3月	
21	28	11	25	2	16	20	27	3	17	3	17



ストレッチ



棒体操



棒づくり
※棒がない方

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)

参加費 無料
申込み 不要

※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