

お買い物ついでに
体を動かしませんか？

笑顔と生きがいがづくり支援事業
(掛川市一般介護予防事業)

社協筋ちゃん体操

in イオンタウン大須賀

AEON TOWN



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



4月～6月の第2・第4金曜日

開催日：4/12、4/26、5/10、5/24、6/14、6/28

開催時間：14：00～15：00

※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

活動内容：理学療法士監修の誰にでもできる筋力トレーニング

対象：おおむね65歳以上の方

申込：事前申込みは不要、直接会場にお越しく下さい

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

開催場所：イオンタウン大須賀 ザ・ビッグ隣 (西側)

参加者の声

- とっても気持ちがいい！
- 家でもやれそう！
- 家ではやらんだよ！また来るで！

コインランドリー様



会場

ザ・ビッグ様

マクドナルド様



駐車場



【問合せ先】掛川市社会福祉協議会 (生きがい支援係) 22-1294