

使ったためよう筋肉貯筋!!

伸ばそう健康寿命!!

いきいき貯筋クラブ【前期】がスタート

市では7月から、各地域の公民館において健康運動指導士の指導による『いきいき貯筋クラブ』を1地区6回コースで開催します。この教室では、転倒予防に必要な、筋力・バランス能力・柔軟性等の体力維持の向上をはかります。また各地区1回、口の健康について学ぶ「健口教室」と栄養について学ぶ「シルバーッキング教室」も併せて開催します。

身近な公民館で健康づくりができるチャンスです。みなさんで健康長寿を目指しましょう!



■対象

おおむね 65 歳以上の方

■内容

- ・体力測定（初回・第6回） ・健康体操
- ・筋力向上運動 ・コミュニケーションゲーム など

■担当者

- ・健康運動指導士 ・シニア健康サポーター
- ・市保健師 等

■持ち物

- ・水分補給ができるもの ・体操ができる服装
- ・室内用運動靴（苺崎 A・B は不要）

■申し込み

貯筋クラブと健口教室は直接会場へお越しください。
シルバーッキング教室のみ要申し込み（各会場にて）。

■問い合わせ

介護保険課 介護予防担当 ☎ 23-4313

平成29年度 いきいき貯筋クラブ開催日一覧表

公民館名	開催日							
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
苺崎B	8月21日	9月11日	9月25日	10月2日	10月16日	11月6日	11月20日	12月1日
	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	金曜日
藤井町	7月13日	7月20日	8月10日	8月24日	9月7日	9月21日	10月5日	10月19日
	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日
穴山町	8月7日	8月28日	9月4日	9月25日	10月23日	11月13日	11月27日	12月6日
	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	水曜日
円野町	8月25日	9月1日	9月15日	10月6日	10月20日	11月10日	11月24日	12月14日
	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	木曜日
苺崎A	8月2日	8月23日	9月6日	9月20日	10月4日	10月18日	11月1日	11月22日
	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日
中田町	10月16日	10月30日	11月20日	12月4日	12月18日	1月22日	2月5日	2月21日
	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	水曜日

※苺崎 A：苺崎市民交流センターニコリ 多目的ホール（3階）

※苺崎 B：苺崎市保健福祉センター（2階）

【時間】9:30～11:30（シルバーッキング教室は9:30～12:30）

※都合の良い場所で参加可能ですが、なるべく身近な公民館の貯筋クラブにご参加ください。

※台風、雪等、荒天の場合は中止といたします。

※ の日は「いきいき健口教室」として、口の健康について勉強します。

※ （第8回）の日は「シルバーッキング教室」として、栄養について勉強します。