

いつまでも、自分らしくあるために 新たな**貯筋**をはじめましょう

■お問い合わせ 保健課介護支援担当
(保健福祉センター内)
☎ 23-4313

1月から「いきいき貯筋クラブ」の後半がスタートします。今は元気だけれど、近い将来に介護を必要としないように、体を積極的に動かし、健康で生きがいのある生活を過ごしていただくための活動です。ぜひご参加ください。

●誰でも参加できるの？

どなたでも年齢を気にせずに参加できます。おおむね65歳以上の方を対象に実施しています。

●運動は苦手だけれど、どんなことをするの？

健康体操やコミュニケーションゲームなどの簡単な運動をしています。

また、初回と最終回には体力測定を行います。

●楽しくお話をしながら、みんなでチャレンジ

運動指導士、シニア健康サポーター、市保健師等が楽しくお手伝いします。

●身軽な服装で、お近くの公民館へ

体操ができる服装、室内用の運動靴、水分補給の飲み物をご用意のうえご参加ください。



「みんなから、カラダがやわらかいねって！よく驚かれます。貯筋を続けてきて良かったです。」
(体力測定を受ける猪又典子さん)

いきいき貯筋クラブ日程表

時間：9時30分～11時30分

公民館	開催日						
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
葦崎A	1月27日	2月 3日	2月10日	2月24日	3月 3日	3月10日	3月24日
	月曜日						
大草町	1月 7日	1月21日	2月 4日	2月18日	2月25日	3月 4日	3月18日
	火曜日						
竜岡町	1月 9日	1月23日	2月 6日	2月20日	2月27日	3月 6日	3月20日
	木曜日						
穂坂町	1月17日	1月31日	2月14日	2月28日	3月 7日	3月14日	3月28日
	金曜日						
清哲町	1月16日	1月30日	2月13日	2月27日	3月 6日	3月13日	3月27日
	木曜日						

※葦崎A：葦崎市民交流センター二コリ多目的ホール（3階）

※太枠は「いきいき健口教室」として口の健康について勉強します。

※雪の場合は中止とします。



肩、ヒザ、骨盤など、日ごろ使わない筋肉を動かすことをお手伝いします。(運動指導士)



「一人で家にいると、なかなか体を動かさないんですが、みんなと一緒に運動しやすいんです。」(鈴木勝巳さん)

「運動が簡単なので、すごく楽しかったです。日ごろ使わない筋肉を動かすことで、毎回とても楽しみです。」(矢崎一郎さん)



「初めて参加しましたが、なんだか体がすっきりしました。これからも続けてみようと思います。」(松永辰美さん)



「冬場はあまり体を動かさないので、貯筋クラブをはじめてからは、仕事をしていても体が動かしやすくなりました。」(功刀ミヤ子さん)