

介護が必要な状態にならないようにカラダを動かし、

今から「**貯筋**」始めませんか？

## 運動習慣の定着

「**貯筋**」運動とは筋肉を貯える運動のことです。



## 筋力の維持

## 仲間と交流

# いきいき**貯筋**倶楽部

日時

5月8日(水)～7月17日(水) ※詳細はウラ面  
午前9時30分～11時【全10回】

会場

大門公民館(大門地区センター) 多目的ホール

参加費

500円

定員

30人【先着】

対象者

大門地区在住の**65歳～79歳**の方

※介護認定(要介護・要支援)を受けていない方



募集期間

4月1日(月)～4月24日(水) ※定員に達し次第、締め切ります

### 参加者の声

★運動のあとは**気分爽快!**

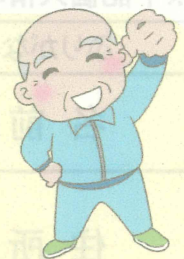
☆運動するのが**楽しくなった**

☆**日常的に**運動に取り組むようになった

★地域の人と**交流**できた

★階段で息切れすることが減った

☆**運動不足の解消**に役立った



申込方法は裏面をご覧ください



## 開催日程

回数	日時	内容
1	5月8日(水)	開講式・体力測定
2	5月15日(水)	膝痛予防・改善
3	5月22日(水)	高血圧予防・改善
4	5月29日(水)	☆健康講話・体操
5	6月5日(水)	腰痛予防・改善
6	6月12日(水)	肩こり予防・改善
7	6月19日(水)	☆口腔講話・体操
8	6月26日(水)	体力を維持する有酸素運動
9	7月3日(水)	体力測定
10	7月17日(水)	まとめ・結果説明・閉講式

※「内容欄」に☆のある回は、市職員のみで講話やDVD体操等を行います。

## 申込方法

4月24日(水)までに、下の参加申込書を大門公民館(大門地区センター)に提出してください。(定員に達し次第、締め切ります)

※80歳以上の方は4月26日から始まる「お元気体操教室」にお申し込みください  
(会場は同じ大門地区センターです)

お問い合わせ

介護保険課介護相談係 0263-52-0280 (内線2133)  
大門公民館(大門地区センター) 0263-52-9194

## 令和6年度 大門地区(前期)【いきいき貯筋倶楽部】参加申込書

※下記個人情報は、いきいき貯筋倶楽部実施のために介護保険課で使用し、他の目的で使用しません

ふりがな		電話番号(自宅・携帯電話)
名前		
住所	〒 塩尻市	
生年月日	大正・昭和 年 月 日	性別: 男性 ・ 女性