

いきいき貯筋倶楽部

介護が必要な状態にならないように「**貯筋**」始めませんか？



5月2日(金)～8月1日(金)

午前10時～11時30分【全10回】 ※詳細はウラ面へ

会場 片丘支所 多目的ホール

対象者 片丘地区在住で65歳以上の方
※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(火)～4月21日(月) ※定員に達し次第、締め切ります

申込方法はウラ面をご覧ください

開催日程

回数	日時	内容
1	5月2日(金)	開講式・体力測定
2	5月9日(金)	膝痛予防・改善
3	5月16日(金)	高血圧予防・改善
4	5月23日(金)	腰痛予防・改善
5	5月30日(金)	☆特別講座
6	6月13日(金)	肩こり予防・改善
7	6月27日(金)	☆特別講座
8	7月11日(金)	体力を維持する有酸素運動
9	7月18日(金)	体力測定
10	8月1日(金)	まとめ・結果説明・閉講式

申込方法

4月21日(月)までに、次のどちらかでお申し込みください。

- 参加申込書を片丘支所に提出
- 右のコードから電子申請



お問い合わせ

片 丘 支 所 0263-52-0125

介護保険課介護相談係 0263-52-0280 (内線2133)



令和7年度 片丘地区(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、健康づくり課で使用し、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