

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14日(水)～7月23日(水)

午前9時30分～11時【全10回】※詳細はウラ面へ

会場 大門公民館 多目的ホール

対象者 大門地区在住で65歳～79歳の方
※介護認定(要介護・要支援)を受けていない方

※80歳以上の方は5月23日から始まる「お元気体操教室」に
お申し込みください。(会場は同じ大門公民館です)

募集期間 4月1日(火)～4月25日(金) ※定員に達し次第、締め切ります

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14日(水)	開講式・体力測定
2	5月21日(水)	春に注意すべき病気とは？
3	5月28日(水)	血圧が上がるメカニズム
4	6月4日(水)	水分補給の重要性と熱中症予防
5	6月11日(水)	健康生活 食事と睡眠
6	6月18日(水)	☆特別講座
7	6月25日(水)	生活習慣病予防
8	7月2日(水)	腰痛原因と予防
9	7月9日(水)	肩こり、膝痛の原因と予防・体力測定
10	7月23日(水)	まとめ・結果説明・閉講式

申込方法

4月25日(金)までに、次のどちらかでお申し込みください。

- 参加申込書を大門地区センターに提出
- 右のコードから電子申請



お問い合わせ

大門公民館

0263-52-9194

介護保険課介護相談係 0263-52-0280 (内線2133)



令和7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、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