

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？

運動習慣の定着

筋力の維持

仲間と交流

「**貯筋**」運動とは
筋肉を貯える運動
のことです

参加費
500円

定員
30人

日時

9月3日(水)～11月19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10月24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

8月1日(金)～8月22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	9月3日(水)	開講式・体力測定
2	9月10日(水)	高齢者が秋に気をつけるべきこと・運動
3	9月17日(水)	血圧が上がるメカニズム・運動
4	9月24日(水)	☆特別講座
5	10月1日(水)	健康生活 食事と睡眠・運動
6	10月15日(水)	生活習慣病・運動
7	10月22日(水)	☆特別講座
8	10月29日(水)	関節痛(腰痛・股関節痛・膝痛)・運動
9	11月5日(水)	体力測定
10	11月19日(水)	まとめ・結果説明・閉講式

申込方法

8月22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(後期)【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	昭和	年	月 日 性別: 男性 ・ 女性