

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

10月17日(金)～1月23日(金)

午前10時～11時30分【全10回】 ※詳細はウラ面へ

会場

片丘多目的研修センター(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

9月1日(月)～9月30日(火) ※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	10月17日(金)	開講式・体力測定
2	10月24日(金)	膝痛予防・改善
3	10月31日(金)	☆特別講座
4	11月21日(金)	高血圧予防・改善
5	11月28日(金)	腰痛予防・改善
6	12月5日(金)	肩こり予防・改善
7	12月12日(金)	☆特別講座
8	1月9日(金)	体力を維持する有酸素運動
9	1月16日(金)	体力測定
10	1月23日(金)	まとめ・結果説明・閉講式

申込方法

9月30日(火)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



令和7年度 片丘地区(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	大正・昭和	年	月	日
性別: 男性 ・ 女性				