

# いきいき貯筋倶楽部

運動のコツを学んで、健康づくりしませんか？

参加費  
500円

参加者大募集！

日時：4月16日（木）～7月9日（木）  
午前10時～11時30分【全10回】

※詳細はウラ面へ

会場：檜川保健福祉センター  
いきいきふれあいルーム

対象：檜川地区在住で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：3月2日（月）～3月27日（金）

※定員に達し次第、締め切ります

定員  
30名



《共催》  
塩尻市介護保険課介護相談係  
檜川公民館

回数	日時	内容
1	4月16日(木)	開講式・体力測定
2	4月23日(木)	膝痛予防・改善
3	4月30日(木)	☆特別講座
4	5月14日(木)	高血圧予防・改善
5	5月21日(木)	腰痛予防・改善
6	5月28日(木)	☆特別講座
7	6月11日(木)	肩こり予防・改善
8	6月18日(木)	体力を維持する有酸素運動
9	6月25日(木)	体力測定
10	7月9日(木)	まとめ・結果説明・閉講式

申込方法：3月27日(金)までに、  
次のどちらかでお申し込みください。

\* 参加申込書を檜川支所に提出

\* 右のコードから電子申請



問合せ先：檜川支所 0264-34-2001

介護保険課介護相談係 0263-52-0280 (内線2133)

令和8年度 檜川地区(前期)【いきいき貯筋倶楽部】参加申込書

※下記個人情報、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		