

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：5月13日（水）～7月22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：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、「お元気体操教室」へ

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（水）～4月24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
大門公民館

回数	日時	内容
1	5月13日(水)	開講式・体力測定
2	5月20日(水)	春バテを防ぐ4つのポイント・運動
3	5月27日(水)	関節痛の原因と予防・運動
4	6月3日(水)	睡眠のリズムと食事の関係・運動
5	6月10日(水)	☆特別講座
6	6月17日(水)	☆特別講座
7	6月24日(水)	夜間頻尿の原因と対策・運動
8	7月1日(水)	夏場の健康管理と注意すべきポイント・運動
9	7月8日(水)	体力測定
10	7月22日(水)	まとめ・結果説明・閉講式

申込方法： 4月24日(金)までに、
次のどちらかでお申し込みください。

* 参加申込書を大門公民館に提出

* 右のコードから電子申請



問合せ先： 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8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