

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：8月28日(金)～12月18日(金)
午前10時～11時30分【全10回】

※詳細はウラ面へ

会場：吉田地区センター 多目的ホール

対象：吉田地区在住で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：7月1日(水)～8月7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
吉田公民館

回数	日時	内容
1	8月28日(金)	開講式・体力測定
2	9月4日(金)	膝痛予防・改善
3	9月11日(金)	高血圧予防・改善
4	9月25日(金)	腰痛予防・改善
5	10月9日(金)	肩こり予防・改善
6	10月23日(金)	☆特別講座
7	11月6日(金)	☆特別講座
8	11月20日(金)	体力を維持する有酸素運動
9	12月11日(金)	体力測定
10	12月18日(金)	まとめ・結果説明・閉講式

申込方法：8月7日(金)までに、
次のどちらかでお申し込みください。

＊ 参加申込書を吉田公民館に提出

＊ 右のコードから電子申請



問合せ先：吉田公民館 0263-86-8611

介護保険課介護相談係 0263-52-0280 (内線2133)

令和8年度 吉田地区【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		