

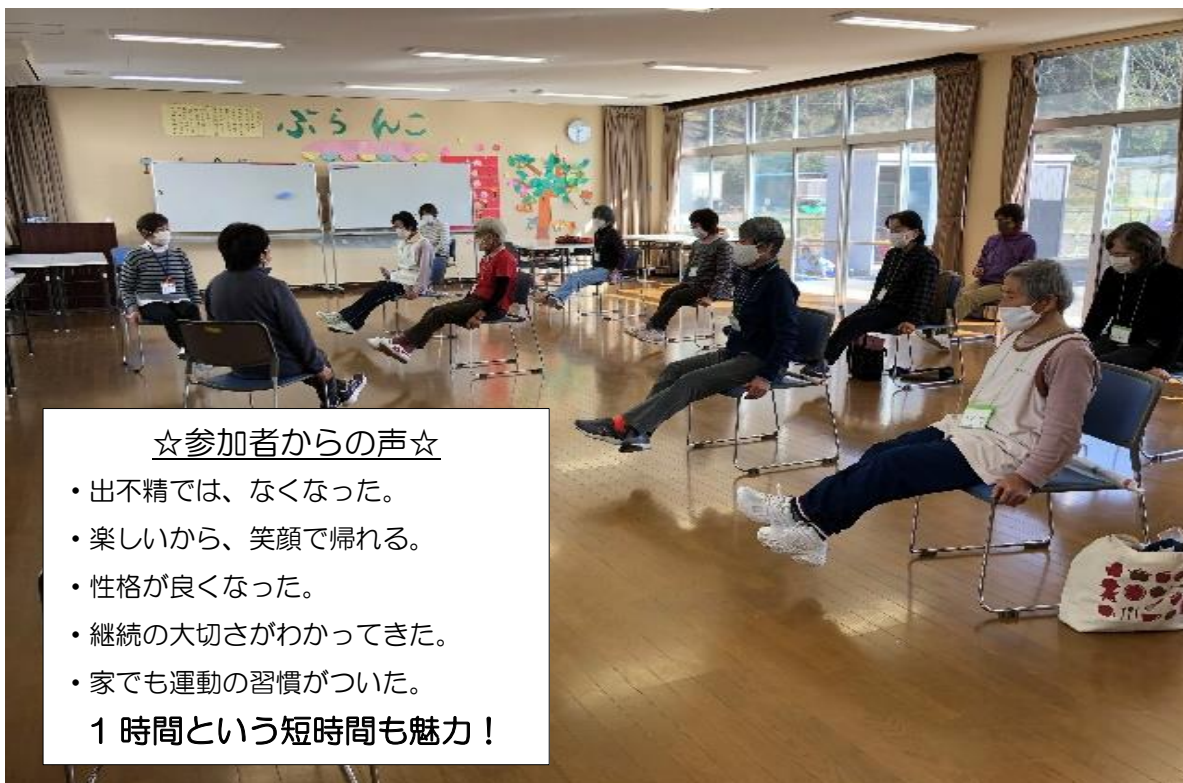
がんばれ！筋ちゃん体操

月2回、楽しく運動続けてみませんか？

介護予防推進員（茶ちゃっとサポート隊）が、理学療法士監修のもと誰にでもできる筋力トレーニングを行っています。
座ってできる体操もあります。
見学も可能ですので、ちょっと体を動かしてみたい方、ぜひ、ご参加ください。



★対象者 65歳以上の掛川市民（無料）



☆参加者からの声☆

- ・出不精では、なくなった。
 - ・楽しいから、笑顔で帰れる。
 - ・性格が良くなった。
 - ・継続の大切さがわかってきた。
 - ・家でも運動の習慣がついた。
- 1時間という短時間も魅力！

「私達も楽しく、かつ安全に運動へのやる気スイッチを入れる！」

を、モットーにみなさんと楽しい時間を過ごしています。

茶ちゃっとサポート隊♪

●詳細は裏面をご覧ください

会場（住所）	開催日	時間
大東市民交流センター 3階 掛川市三俣620	第1・3 月曜日	午後1時30分～ 午後2時30分
東部ふくしあ 2階 掛川市藺ヶ谷881番地の1	第1・3 水曜日	
西郷みらい館① 掛川市上西郷2622	第1・3 水曜日	
つくし会館 掛川市長谷433	第2・4 火曜日	
西郷みらい館② 掛川市上西郷2622	第2・4 水曜日	
大須賀中央公民館 2階 掛川市西大淵145	第2・4 金曜日	

★登録された開催日での参加となります。

●持ち物

- ・運動のできる服装
- ・飲み物（水分補給用）
- ・フェイスタオル
- ・室内シューズ（東部ふくしあ・西郷みらい館で使用します）
- ・棒体操用の棒（新規の方は教室内で棒を作ります）
- ・不織布マスク（ご自身を感染から守るため、マスクの着用が効果的です）



●お申込み・問合せ先

掛川市役所 長寿推進課 予防支援係 ☎0537-21-1364
お電話の際に、『筋ちゃん体操の申込み』とお伝えください

★自宅でもフレイル予防をしましょう 二次元コードは、こちら →

掛川市動画チャンネル「健康増進」
運動・栄養・口腔・認知機能等の動画を見ることができます

