

がんばれ！筋ちゃん体操

楽しく、月1回。運動続けてみませんか？

茶ちゃっとサポート隊（同世代ボランティア）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実施しています。ちょっと体を動かしてみたい方、座ってできる体操もあります。見学も可能です。ぜひ、ご参加ください。



【対象者】 65歳以上（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！



「私たちも楽しく！安全にかつ、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
大須賀支所南館 2階（4月のみ） 掛川市西大淵100 大須賀中央公民館 2階（5月～3月） 掛川市西大淵145	第2 金曜日	午後1時30分～ 午後2時30分
大東市民交流センター 3階 掛川市三俣620	第3 月曜日	午後1時30分～ 午後2時30分
東部ふくしあ 2階 掛川市藪ヶ谷881番地の1	第3 水曜日	午後1時30分～ 午後2時30分
西郷みらい館① 掛川市上西郷2622	第2 水曜日	午後1時30分～ 午後2時30分
西郷みらい館② 掛川市上西郷2622	第4 水曜日	午後1時30分～ 午後2時30分

★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）、
室内シューズ（東部ふくしあ・西郷みらい館で使用）
マスク着用、フェイスタオル、棒体操用の棒
※新規の方は、教室内で棒を作ります。
※当日は、体調確認をした上でご参加ください。



【お申込み・問合せ先】

掛川市役所 長寿推進課 予防支援係 ☎0537-21-1142

お電話の際に『筋ちゃん体操の申込み』とお伝えください