

令和8年 10月～令和9年7月

参加者募集！

がんばれ！筋ちゃん体操

月2回、楽しく運動始めませんか？

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。
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！

「**私たちも楽しく、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

令和8年10月～令和9年7月 がんばれ！筋ちゃん体操 教室

| 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 | |
| つくし会館 掛川市長谷433 | 第2・4 火曜日 | |
| 西郷みらい館 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実施となります。

★開催日が年始や祝日に重なった場合は、お休みになります。

★会場の都合により、お休みになる日があります。

●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）
- ※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

電子申請 →



または 電話（下記 問合せ先）

お電話の際に、『筋ちゃん体操の申込み』とお伝えください。

※応募多数のときは、新規参加者を優先します。結果は8月に通知します。

●問合せ先

掛川市役所 長寿推進課 予防支援係

☎0537-21-1364

★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

