

筋

社

協



笑顔と生きがいづくり支援事業

(掛川市一般介護予防事業)

ち

ゃ

ん

体

操

転ばないためのからだづくり
のぼそう 健康寿命♪
つくろう 元気な体♪

R7年度山王荘会場

こんな方におすすめ！

- ・運動不足だと感じている方
- ・健康意識を高めたい方
- ・いろいろな方と交流したい方



※お住まいの地域で自分たちの活動として行うグループを増やすことを目的としています。

山王荘会場

掛川市大坂 2443 ※月曜日開催

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
14	28	12	26	9	23	14	28	18	25	8	22
10月		11月		12月		1月		2月		3月	
20	27	10	17	8	22	19	26	9	16	9	23



ストレッチ



棒体操

棒づくり
※棒がない方

- 活動内容 筋ちゃん体操を基本とした簡単な運動を行います。
※筋ちゃん体操とは理学療法士監修の誰にでもできる筋力トレーニングです。
- 開催時間 14:00～15:00 (全会場共通)
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 申込み 事前申込み不要です。直接会場までお越しください。
- 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物(水分補給用)

参加費
無料申込み
不要

※午後1時の時点で暴風または大雨のいずれかの警報(1警報)が出ている場合は、中止となります



問合せ先 掛川市社会福祉協議会 (地域支援課 地域支援係)
電話 22-1294