

筋

社

協

ち

ゃ

ん

体

操



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)

転ばないためのからだづくり
のばそう 健康寿命♪
つくろう 元気な体♪

R7年度たまい～な会場

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。



たまい～な会場

掛川市満水 1652



誰でもできる転ばない体
づくりのための運動です

4月	5月	6月	7月	8月	9月
11(金)	12(月)	6(金)	14(月)	15(金)	12(金)
25(金)	23(金)	23(月)	25(金)	25(月)	22(月)
10月	11月	12月	1月	2月	3月
17(金)	10(月)	8(月)	5(月)	9(月)	9(月)
27(月)	21(金)	26(金)	16(金)	27(金)	27(金)



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)

室内シューズ

参加費
無料

※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