



☆こつこつ貯筋教室 日程表☆

健康福祉課

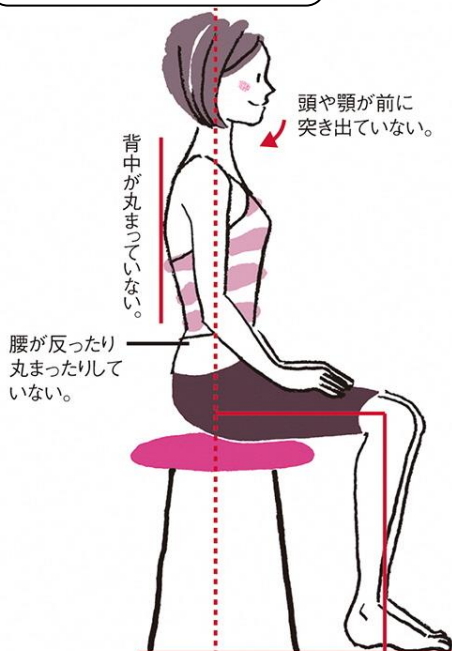
『こつこつ貯筋教室』とは

身体や頭は動かさないと弱っていき、動かすことで年齢関係なく鍛えられます。この教室は身体や頭をうまく動かすコツを学び、いつまでも元気に過ごすため、仲間と一緒にこつこつと継続して、筋肉を貯めていく（貯筋する）教室です。
午前と午後で会場を分けて、同じことを実施します。

『日程表』 全て第1・3金曜日 ☆警報が出た場合教室は中止

月	月日	月	月日
4	4 / 7・21	10	10 / 6・20
5	5 / 19	11	11 / 17
6	6 / 2・16	12	12 / 1・15
7	7 / 7・21	R6.1	1 / 19
8	8 / 4・18	2	2 / 2・16
9	9 / 1・15	3	3 / 1・15

日頃から良い姿勢を意識しましょう



『その他』

- ① 神崎支庁舎：9時30分～11時
- ② 大河内保健福祉センター：13時30分～15時
- ③ 持ち物：お茶・会費(年間 **500円**)・室内用運動靴・ポイントカード

『動かさないと動かなくなる』
『運動し 介護を受ける日 減らしたい！』
その運動 仲間と一緒に なお楽し！！
仲間と一緒に、楽しく体を動かしましょう！！

《お問合せ先》

神河町地域包括支援センター(健康福祉課)

☎ 32-2421