

# ☆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。  
古田裕子健康運動指導士・田中慧理学療法士・京極歌織講師の指導で午前と午後で  
会場を分けて、同じことを実施します。



☆警報が出た場合教室は中止

『日程表』 全て第1・3金曜日

月	月日	月	月日
4	4 / 17	10	10 / 2・16
5	5 / 1・15	11	11 / 6・20
6	6 / 5・19	12	12 / 4・18
7	7 / 3・17	R9.1	1 / 15
8	8 / 7・21	2	2 / 5・19
9	9 / 4・18	3	3 / 5・19

『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

【R8年度目標】

- 『美しい姿勢を目指す』
- ・見た目の若返り
  - ・背中丸みを減らし  
美しい姿勢維持

椅子を使ったスクワットも効果的 (座るときも同様のポーズを意識する)



《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