

☆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：

身体も頭も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、こつこつと筋肉を貯めていく（貯筋する）教室です。

元気な方はより元気に、痛みや動きにくいところがある人こそ教室に参加して、それぞれの方にあわせた個別アドバイスが専門家からうけられます。

合言葉『正しい姿勢を意識して動く！！継続のみが力なり！！』

日頃から動く事を意識しましょう。



『日程表』 全て第 1・3 木曜日 ☆警報が出た場合、教室は中止

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



体幹



☆時 間：9時30分～11時

★場 所：大河内保健福祉センター 2階

☆持ち物：お茶・室内用運動靴・会費（**500円**）

★内 容：古田裕子健康運動指導士・田中慧理学療法士・京極歌織講師によるアドバイスと実技

【R8年度目標】

・体幹を鍛えて良い姿勢 ・転倒予防

《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