



# ☆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・京極歌織講師・田中慧理学療法士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。



『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 / 18	10	10 / 3・17
5	5 / 2・16	11	11 / 7・21
6	6 / 6・20	12	12 / 5・19
7	7 / 4・18	R8.1	1 / 16
8	8 / 1	2	2 / 6・20
9	9 / 5・19	3	3 / 6・27

## 『その他』

※3/27のみ第4

- 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



若々しい見た目は  
実は「立ち姿」



【R7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

《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