



☆こつこつ貯筋教室 日程表☆

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、それぞれの方に合わせた個別アドバイスが専門家からうけられます。

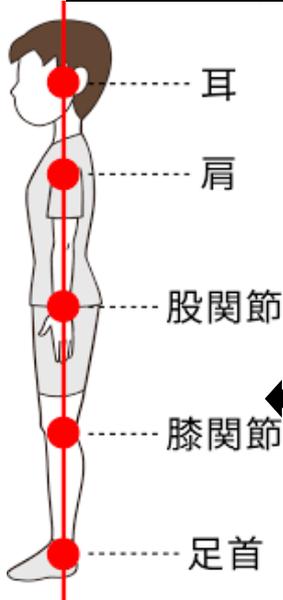
合言葉『正しい姿勢を意識して動く！！継続のみが力なり！！』

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

※3/27のみ第4

月	月日	月	月日
4	4 / 18	10	10 / 3・17
5	5 / 2・16	11	11 / 7・21
6	6 / 6	12	12 / 5・19
7	7 / 4・18	R7.1	1 / 16
8	8 / 1	2	2 / 6・20
9	9 / 5・19	3	3 / 6・ 27



☆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**）・ポイントカード

★内 容：古田裕子先生（健康運動指導士）と京極講師によるアドバイスと、仲間と一緒にする復習を実施

← **[R6年度目標]**
・見た目の若返り
・正しい姿勢を目指す

《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



☆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 / 19	10	10 / 4・18
5	5 / 17	11	11 / 1・15
6	6 / 7・21	12	12 / 6・20
7	7 / 5・19	R7.1	1 / 17
8	8 / 2	2	2 / 7・21
9	9 / 6・20	3	3 / 7・21

『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

若々しい見た目は実は「立ち姿」

【R6年度目標】
『美しい姿勢を見つけたら、こつこつ参加者☆』
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