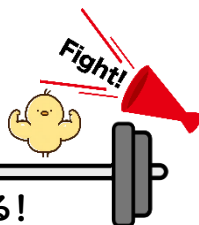




65歳からの

健康貯筋教室



これからのために
「貯筋」しましょう!

あなたに『ぴったりの運動』が見つかる!



「私はまだ元気だから大丈夫」と、思っていないませんか?

ちょっとした段差でのつまずき、突然の腰の痛み、長引く風邪・・・

もしも、こんな理由で2週間寝込んでしまったとしたら・・・

じつは、【7年分】の筋肉が失われるって、ご存じですか!?

「歩けなくなる未来」を防ぐためには、今のうちから『貯筋(筋肉を蓄えること)』が必要ですよ!

* 日 程 *

クラス	Aクラス	Bクラス
会 場	山鹿健康福祉センター (大ホール)	菊鹿健康福祉センター ひまわり館 (多目的室)
期 間	令和8年7月13日～令和8年10月19日 毎週 月曜日 (祝日除く)	令和8年11月4日～令和9年1月27日 毎週 水曜日 (年末年始除く)
時 間	13:30 ~ 15:30	13:30 ~ 15:30
回 数	全 12 回	全 12 回
定 員	20 名	20 名
応募締切	令和8年6月26日まで	令和8年10月23日まで

※ 定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。

* 応募要項 *

対 象 者 : 山鹿市内在住の65歳以上の方で、

これまでの健康貯筋に参加されていない方。

※基礎疾患のある方や治療中の方は、あらかじめ主治医の許可をもらってください。

※より多くの方にご参加いただきたいため、これまでに参加された方のお申し込みは、今回はご遠慮いただいております。ご理解とご協力をお願いいたします。

参 加 費 : 無料

各クラス定員 : 各 20 名 (先着順) ※お申し込みの際、ご希望クラスをお伝えください。

申し込み方法 : 電話にてお申込みください。

電 話 番 号 : 山鹿市地域包括支援センター ☎0968-43-1077



➤➤➤ 裏面もご確認ください。

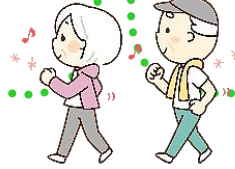
*** 1日の予定 *** ~ 1回2時間程度 ~

- ① 受付・健康チェック 20分程度
- ② 主活動 90分程度
- ③ 次回連絡等 10分程度

※初回と最終には体力測定を行います

*** もちもの ***

- 上履き ○ タオル
- 飲み物 ○ 筆記用具
- ※ 動きやすい服装でご参加ください。



*** 内容 ***

マルチコンポーネント運動(筋力・バランス・柔軟性など複数の力を高めることができる運動)を中心に、家庭でも継続できる筋力トレーニングやウォーキング、楽しく筋力をきたえるケアトランポリンの活用など様々な運動を行います。

教室初回の体力測定で自分の体を知り、12回の教室で自分に必要な運動メニューを1つでも見つけ、継続してできるようになることを目標にしています。最終日には3か月間の「貯筋」の成果を体力測定で確認しましょう。

*** 会場 ***

《 山鹿健康福祉センター 》
(山鹿市中 578)



申し込み・お問い合わせ
山鹿市地域包括支援センター
☎ 0968-43-1077

初回と最終の教室で、体力測定をします。教室に通った成果が楽しみですね♪



《 菊鹿健康福祉センター ひまわり館 》
(山鹿市菊鹿町下永野 650)

