

今こそ健康 カラダづくり

65歳から始める



Part 1

こつこつ 貯筋体操

簡単に安全に行うことができる健康体操です。
始めるなら、今！

Part 3

やさしい シニアスマホ教室

スマートフォンの使い方を
やさしくわかりやすく
お伝えします。

Part 2

つながりカフェ

みんなで楽しく
つながりカフェ♪

「へぐりつながりプロジェクト～ポスト・コロナ社会に向けた高齢者の新たな健康づくり教室～」

『こつこつ貯筋体操』から始めてみよう！

健康なカラダにはやっぱり「筋肉」が大切です！筋肉は何歳からでも貯めることができます。急激な運動は身体が驚いてしまうので、まずは「こつこつ貯筋体操」から始めてみましょう♪

こつこつ貯筋体操は、特別な器具を使うことなく、自分の体重を利用して簡単に安全に行うことができる健康体操です。生活習慣を見直し「こつこつ貯筋体操」をプラスして健康寿命を伸ばしましょう！

毎週(月) 10:00～11:20
かしのき荘 新館会議室にて

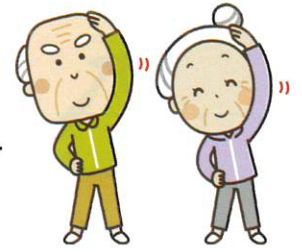


こつこつ貯筋体操
【講師】
健康運動実践指導者
武内 敦子





今こそ健康 カラダづくり



65歳から
始める

「へぐりつながりプロジェクト～ポスト・コロナ社会に向けた高齢者の新たな健康づくり教室～」

健康なカラダにはやっぱり「筋肉」が大切です！筋肉は何歳からでも貯めることができます。急激な運動は身体が驚いてしまうので、まずは「こつこつ貯筋体操」から始めてみましょう♪

こつこつ貯筋体操は、特別な器具を使うことなく、自分の体重を利用して簡単に安全に行うことができる健康体操です。生活習慣を見直し「こつこつ貯筋体操」をプラスして健康寿命を伸ばしましょう！

- 【開催日程】 毎週月曜日
- 【開催時間】 10:00～11:20
- 【開催場所】 平群町老人福祉センターかしのき荘 新館会議室
- 【教室内容】
 - ①こつこつ貯筋体操(50分)
 - ②つながりカフェ(10分)
 - ③やさしいシニアスマホ教室(20分)
- 【対象】 町内在住のおおむね65歳以上の方
- 【定員】 20名(定員になり次第〳切)
- 【参加費】 1回 500円(税・保険代込)
- 【持ち物】 飲み物、タオル、室内シューズ、スマートフォン(お持ちの方)



講師紹介



こつこつ貯筋体操
【講師】
健康運動実践指導者
武内 敦子



やさしいシニアスマホ教室
【講師】
福田 真由美

こつこつ貯筋体操に参加希望の方は今すぐお電話ください！

0745-46-3550

【受付時間】 (火)-(土) 9:00～16:00・(月)(日)(祝)休み

「はい、くまがしクラブです」と出ますので、
「チラシを見て、こつこつ貯筋体操の申込みをしたいのですが…」とお伝えください。

お申込み
はこちら



くまがしクラブ

検索

平群町総合型地域スポーツクラブ 非営利型一般社団法人 くまがしクラブ
〒636-0936 奈良県生駒郡平群町福貴72
平群町総合スポーツセンター・旧ウォーターパーク管理棟内事務室
受付時間 (火)-(土) 9:00～16:00 / 定休日 (月)(日)(祝)



赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています。