

無料 筋力アップ！

貯筋体操体験会

参加者
募集

日時 9月1日（月）
14時～15時30分

場所 ひまわりプラザ（カルチャールーム）

対象者 海田町在住の65歳以上の方



（医師から運動を止められていない方）

（収縮期血圧180mmHg未満または拡張期血圧110mmHg未満）

フレイルとは要介護状態になる前段階の状態をいい、食事や運動によって一部健康に戻ることが可能だといわれています。

筋力・握力の低下を防ぎ、転倒しない身体づくりを目指す教室です。

このような方に
オススメです

若々しい身体
を取り戻す！

筋力アップで毎日
をもっと軽快に！

仲間と一緒に運動
を頑張りたい！



申し込み 8月1日（金）から8月28日（木）まで
海田町健康づくり推進課へご連絡ください。
（☎:082-823-4418）

持ち物 上靴、タオル、飲み物

当日会場で、9月からの教室の申し込みができます。

からだの老化は人それぞれ 健康長寿めざして はじめましょう



貯筋体操

- 内 容**
- ・ 6回の教室で筋力の変化を見よう
 - ・ 筋力向上のための運動はコレ！
 - ・ 自宅でも繰り返しできる体操テキストを配布

日 程 全6回 毎週月曜日

9月	22日、29日
10月	6日、20日、27日
11月	10日

時 間 14時～15時30分

場 所 ひまわりプラザ（カルチャールーム）

対 象 者 海田町在住の65歳以上の方
※血圧が高いなど、運動によって過剰な負担がかかる方はご遠慮ください。

参加費 2,000円（税込み）（全6回分）
※初回の教室（9月22日）で徴収します

定 員 20名程度 （先着順）

持ち物 タオル、上靴、飲み物

申し込み 体験会にご参加できる方は会場にて受け付けます。
体験会にご参加できない方は8月1日（金）から
海田町健康づくり推進課へお電話ください。
（☎:082-823-4418）

