

さわやか貯筋教室

☆期 間 2025年12月～2026年3月 (原則 水曜日 全12回)

☆時 間 9:30～11:30

☆会 場 高甫地域公民館

☆対象者 市内在住の65歳以上の方

☆定 員 20名

☆参加費 1回200円

※新規の方を優先とさせていただきます

【申し込み期間】11月4日(火)～11月14日(金)

ネット申し込みはこちら



《 申込み先 》

須坂市地域包括支援センター

電話:026-245-4566 FAX:026-248-1119

裏面あります！

教室内容

- ・ 椅子に座ってできる筋トレやストレッチを紹介
- ・ 歩く姿勢の確認や有酸素運動(体力に合わせて調整も可能)
- ・ 専門職からの健康講話、口腔講話、栄養講話
- ・ 健康診断の結果や困りごとを保健師や栄養士に相談できます

<教室の様子>



日程表

高甫地域公民館

原則水曜日

午前 9:30～11:30

2025年	12月	10日	17日	24日
2026年	1月	7日	14日	21日
	2月	4日	18日	25日
	3月	4日	11日	18日