

# さわやか貯筋教室

☆期間 2025年8月～11月 (原則 金曜日 全12回)

☆時間 9:30～11:30

☆会場 南部地域公民館

☆定員 20名

☆参加費 1回200円

☆対象者 市内在住の65歳以上の方

※新規の方を優先とさせていただきます

申込期間 7月7日(月)～7月18日(金)



ネット申込みはこちら！



《 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

- ポールウォーキングで姿勢改善、転倒予防  
※ポールは市で貸出します。全12回のうち3回、実施予定。
- 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

南部地域公民館 3階講堂

原則金曜日

午前9:30~11:30

8月	8	22	29
9月	5	12	19
10月	3	10	24
11月	14	21	28