



2026年度

さわやか貯筋教室

参加者募集中！！

対象者：市内在住の65歳以上の方

日時：毎週水曜日または金曜日

9：30～11：30

参加費：1回 200円

場所・期間：裏面参照

申込み方法：電話またはネット申込み

詳しくは裏面参照



01

貯筋のための運動

自宅でもできる筋トレやストレッチの紹介

02

ポールウォークの紹介・実践

豊丘地域公民館と南部地域公民館ではポールウォークの実践

03

専門職による各種講話

保健師、管理栄養士、歯科衛生士による講話や健康相談もできます

須坂市地域包括支援センター

申込み先

電話：026-245-4566

FAX：026-248-1119

裏面も

あります！