

さわやか貯筋教室

☆期 間 2025年 8月 ～ 11月 (原則 水曜日 全12回)

☆時 間 9:30～11:30

☆会 場 シルキーホール

お車でお越しの方は、ながでんパーキングをご利用ください。
教室利用時間分の駐車サービス券を発行いたします。

☆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

- ・ 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

シルキー第1ホール（シルキービル3階）

原則水曜日

午前9:30～11:30

8月	6	20	27
9月	3	10	17
10月	1	8	22
11月	5	12	19