

# さわやか貯筋教室

☆期間 2024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8日(月)～7月19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

シルキーホール

原則水曜日

午前9:30~11:30

8月	7	21	28
9月	11	18	25
10月	9	16	23
11月	6	13	27