

ちよ 貯 筋 運動 教室

体力に応じて2つの運動から選べます

1 かんたん椅子編
10:30~11:45
(受付は10:15~)



2 しっかり立位編
13:30~14:45
(受付は13:15~)



難しい人は
椅子編

何かにつかまらずに椅子から
立ち上がることができますか？

できる人は
立位編

開催期間 令和6年5月から令和6年10月中旬まで
全11回(月2回(火曜日)、1回75分程度)

開催場所 瓦町健康ステーション 会議室

- 対象
- ①高松市内に住民票を有する65歳以上の人
 - ②初めて参加する人
 - ③ケアプランに基づく通所サービスを利用していない人
 - ④要介護認定を受けていない人

定員 各教室30名

申込方法 往復はがき(連名不可)に(①希望教室(かんたん椅子編、もしくはしっかり立位編)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号)を記入して、瓦町健康ステーション(〒760-0054 高松市常磐町一丁目3-1)までお申し込みください。
(令和6年4月18日(木) 必着)

3回目は、食事とお口の健康講座と個別相談

インターネットからも申し込みができます。

スマートフォンは
こちらから
申し込みができます



高松市ホームページ「もっと高松」

お問合せ 瓦町健康ステーション ☎087-812-7532

- ・貯筋運動は、脚腰の筋肉を重点的に強化し、日常生活で快適に動けるための運動です。
- ・貯筋運動教室は、高松市総合型地域スポーツクラブのウェルネスファム、スポーツフェライン高松所属の講師が指導します。