

10月から

参加費無料

ちょ
貯

きん
筋



しませんか？

筋肉を貯める「貯筋」は健康維持の鍵です。自分の体重を使って足腰の筋肉を保つ方法を習得する「**貯筋運動教室**」を開催しますので**65歳以上の方**は、ぜひ御参加ください。

令和8年8月22日から
申し込み受付開始

開催期間 令和8年10月から令和9年3月まで
全10回（月2回（10月から1月までは第2・4火曜日））
※2月は第2火曜日、3月は第1火曜日

開催コース 裏面をご確認ください
・時間

開催場所 瓦町健康ステーション 大会議室（瓦町FLAG8階）

対 象 以下の要件すべてを満たす人
・高松市内に住民登録のある65歳以上の人
・瓦町健康ステーションの貯筋運動教室に初めて参加する人
・ケアプランに基づく通所サービスを利用していない人
・要介護認定を受けていない人
※11月から開催予定の「元気アップ教室」と同時申込はできません。

定 員 各コース30名（超えた場合は抽選）

裏面の申込方法を確認の上、早めにお申し込みください！！

開催コース・時間

体力に応じて2つの運動から選べます

check



・椅子から立ち上がる
時に手で支える



・階段で手すりを
使用する



・足腰に痛みがある



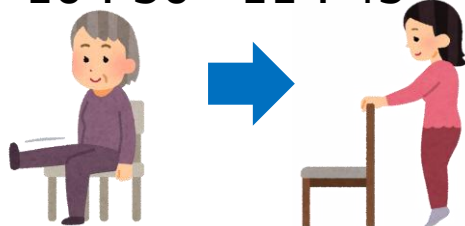
・歩く時に杖を
使用している

1つでも該当する

1つも該当しない

ゆっくりスタート編

10 : 30～11 : 45



しっかり運動編

13 : 30～14 : 45



申 込 方 法

●往復はがき（連名不可）にて申し込む場合

- ①希望コース（「ゆっくりスタート編」又は「しっかり運動編」）
- ②住所
- ③氏名（ふりがな）
- ④年齢
- 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8年9月15日（火）必着）

●窓口で直接申し込む場合

官製はがきを持って、瓦町健康ステーション
窓口までお越しください。

●インターネットから申し込む場合

高松市ホームページ「もっと高松」

瓦町健康ステーション 貯筋運動



スマートフォンは
こちらから申し込
みができます



※重複申込み不可

お問い合わせ 瓦町健康ステーション ☎087-812-7532