

5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。自分の体重を使った「貯筋運動」で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。**65歳以上の方**、ぜひ御参加ください。

開催期間 令和7年5月から令和7年9月まで
全10回（月2回（第2・4火曜日））

令和7年3月22日から
申し込み受付開始

開催コース・時間 裏面をご確認ください

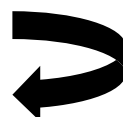
開催場所 瓦町健康ステーション 大会議室（瓦町FLAG8階）

対 象 以下の要件すべてを満たす人

- ・高松市内に住民票を有する65歳以上の人
- ・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

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、今すぐ申し込みを！！



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

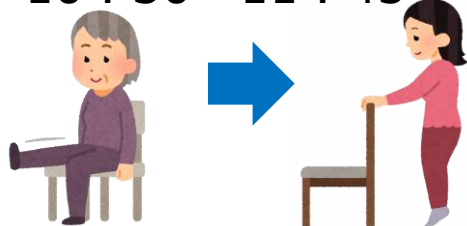


・歩く時に杖を
使用している

1つでも該当する

ゆっくりスタート編

10 : 30 ~ 11 : 45



1つも該当しない

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7年4月17日（木）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



お問い合わせ 瓦町健康ステーション ☎087-812-7532