

令和6年度

男の貯筋講座

自分らしくいきいきと活動を続けるための講座です
運動を通じて、賢く年を重ねていきましょう！
(毎週続けて参加できる全40回の運動講座です)

○日 程：金曜日 13時30分～15時00分

※今年度より毎週開催に変更になりました

○開催日：令和6年5月17日(金)～

令和7年2月21日(金)

※8月16日のみお休みになります

○会 場：社会福祉センター 多目的ホール

○参加費：1回100円(毎回の参加時に頂きます)

○対 象：65歳以上の方



(問い合わせ・参加申し込み先)

越前市長寿福祉課 電話番号：22-3784

主催：(株)ほっとリハビリシステムズ

健康で快適なシニアライフのため 「貯筋活動」で元気と健康を稼いでおこう！

最近、体の衰えを感じることはありませんか？



よろめきやふらつき



疲れやすさや動きにくさ

体を動かすための源となる「筋肉」を衰えさせない
ためには、正しい知識と適切な運動が大切です

男の貯筋講座ではこんなことをしていきます



体力測定で
自分の体の
状態を知ろう



賢く年齢を重ねるための
運動のコツも
教えます

身近な道具を
使って、筋力
トレーニング



「貯筋」で元気！
たくましい活動を
続けていきましょう

