

令和7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

○開催日：令和7年5月16日(金)～

令和8年2月27日(金)

※ 8月15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

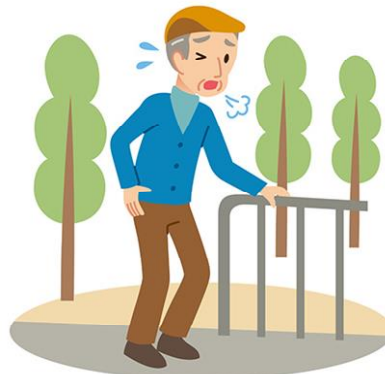
主催：(株)ほっとリハビリシステムズ

# 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

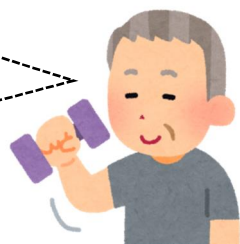


体力測定で  
自分の体の  
状態を知ろう



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

