

けんこう貯筋教室

1回
500円

参加者募集

理学療法士と一緒に運動をして、筋肉を貯める「貯筋」をしましょう！

対象者

- ・要支援1、2の認定を受けている方
- ・65歳以上で基本チェックリストに該当した方

※基本チェックリスト

日常生活に必要な機能が低下していないかチェックするものです。

期間

1クール（期間）3か月間（毎週火曜日、全13回）

※詳しい日程は別紙をご確認ください

場所

池田記念病院（リハビリ室）
（初回のみ町保健センターで実施）

※自宅から会場まで送迎いたします。



↑リハビリ室

内容

- ・健康に関するプチ講座
「フレイルってなに?」「認知症予防」についてなど
- ・簡単なストレッチや体操
- ・トレーニングマシンを使った筋力アップのための運動

※初回と最終日に運動器の検査（筋力や体脂肪、握力など）もしております！

料金

1回500円（2000円/月）

自分のペースで
運動できます！



自分の体の状態を
知ることができます！



【問い合わせ先】

鏡石町 福祉こども課 0248-62-2210

地域包括支援センター 0248-92-3212