

募

集

令和8年度 貯筋くらぶ 参加者

貯筋くらぶは、65歳以上の方を対象とした体操教室です。
イスに座ってできる体操で、無理なく、楽しく筋力向上ができます。
元気に過ごせるからだづくりを一緒にしませんか。

対象者 65歳以上の方

参加料 1回100円



会場	曜日	時間	定員
福祉健康センター（長池）	第1・3水曜日	10:00～11:30	40人
松枝交流センター（長池）	第1・3水曜日	13:30～15:00	40人
総合交流センター（中野）	第1・3木曜日	13:30～15:00	50人
笠松中央交流センター（常盤町）	第2・4水曜日	10:00～11:30	50人
笠松中央交流センター（常盤町）	第2・4水曜日	13:30～15:00	50人

「貯筋くらぶ」参加にあたり

- ① 各会場の広さに合わせて「定員」があります。
定員を超える場合は、参加歴の短い方を優先とさせていただきます。
- ② 年度の途中から参加する場合は、定員人数まで参加可能です。
- ③ 今回の申込による参加期間は令和9年3月までです。（年度ごとの更新）
- ④ 参加料は、開催日ごとにお支払い頂きます。
- ⑤ 令和8年度の開催日は裏面に掲載しています。



申込方法

- ① 申込書を提出

提出先：福祉健康センター 役場健康介護課窓口 総合交流センター
（申込書は町ホームページにも掲載しています。）

- ② 申込期限：令和8年3月19日（木）

申込期日以降に参加希望される場合は、
健康介護課までご連絡ください。



▲町ホームページ

【問合せ先】 笠松町役場 健康介護課 ☎ 058-388-7171

令和8年度 貯筋くらぶ 開催日

会 場	4月		5月		6月	
福祉健康センター	3日(金)	15日(水)	1日(金)	20日(水)	3日(水)	17日(水)
松枝交流センター	3日(金)	15日(水)	8日(金)	20日(水)	3日(水)	17日(水)
総合交流センター	2日(木)	16日(木)	7日(木)	22日(金)	4日(木)	18日(木)
笠松中央交流センター午前	8日(水)	22日(水)	13日(水)	27日(水)	10日(水)	24日(水)
笠松中央交流センター午後	8日(水)	22日(水)	13日(水)	27日(水)	10日(水)	24日(水)

会 場	7月		8月		9月	
福祉健康センター	1日(水)	15日(水)	5日(水)	19日(水)	2日(水)	16日(水)
松枝交流センター	1日(水)	15日(水)	5日(水)	19日(水)	2日(水)	16日(水)
総合交流センター	2日(木)	16日(木)	6日(木)	20日(木)	3日(木)	17日(木)
笠松中央交流センター午前	8日(水)	22日(水)	12日(水)	26日(水)	9日(水)	30日(水)
笠松中央交流センター午後	8日(水)	22日(水)	12日(水)	26日(水)	9日(水)	30日(水)

会 場	10月		11月		12月	
福祉健康センター	7日(水)	21日(水)	4日(水)	18日(水)	2日(水)	16日(水)
松枝交流センター	7日(水)	21日(水)	4日(水)	18日(水)	2日(水)	16日(水)
総合交流センター	1日(木)	15日(木)	5日(木)	19日(木)	3日(木)	17日(木)
笠松中央交流センター午前	14日(水)	28日(水)	11日(水)	25日(水)	9日(水)	23日(水)
笠松中央交流センター午後	14日(水)	28日(水)	11日(水)	25日(水)	9日(水)	23日(水)

会 場	1月		2月		3月	
福祉健康センター	6日(水)	20日(水)	3日(水)	17日(水)	3日(水)	17日(水)
松枝交流センター	6日(水)	20日(水)	3日(水)	17日(水)	3日(水)	17日(水)
総合交流センター	7日(木)	21日(木)	4日(木)	18日(木)	4日(木)	18日(木)
笠松中央交流センター午前	13日(水)	27日(水)	10日(水)	24日(水)	10日(水)	24日(水)
笠松中央交流センター午後	13日(水)	27日(水)	9日(火)	24日(水)	10日(水)	24日(水)

※暴風・大雨・洪水等の気象警報が発令されているときは開催を中止します。

※雪の降雪が予測されるときは開催を中止します。

※中止の場合は町ホームページに掲載します。

ホームページが見られないときは健康介護課(☎388-7171)にお問合せください。

※運動の前は、血圧測定を行います。ご自宅で測定された方は会場にて開催日当日の血圧を記入してください。

※持ち物は、水分・運動のできる靴(総合交流センターは上履き)・ふれあい手帳をご持参ください。

※椅子の準備などは、ご自身で準備を行ってください。