

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	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。
- ② 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）
- ③ 参加料は、開催日ごとにお支払い頂きます。
- ④ 令和8年度の開催日は裏面に掲載しています。



※都合により、会場や日程が変更する場合があります。
※参加は1会場、月2回までとなります。



▲町ホームページ

【問合せ先】 笠松町役場 健康介護課 ☎ 058-388-7171

会 場	4月		5月		6月	
福祉健康センター				20日(水)	3日(水)	17日(水)
松枝交流センター午前				20日(水)	3日(水)	17日(水)
松枝交流センター午後				20日(水)	3日(水)	17日(水)
総合交流センター				22日(金)	4日(木)	18日(木)
笠松中央交流センター午前				27日(水)	10日(水)	24日(水)
笠松中央交流センター午後				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)
松枝交流センター午前	1日(水)	15日(水)	5日(水)	19日(水)	2日(水)	16日(水)
松枝交流センター午後	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)
松枝交流センター午前	6日(火)	21日(水)	4日(水)	18日(水)	2日(水)	16日(水)
松枝交流センター午後	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)
松枝交流センター午前	6日(水)	20日(水)	3日(水)	17日(水)	3日(水)	17日(水)
松枝交流センター午後	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。

※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、出来ることはご自身で行います。