



なあなあ、
地域で体操
始めてみるひん？

問い合わせ
福知山市高齢者福祉課
電話：0773-24-7072

～貯筋体操で楽しく筋力アップ！～

福知山市オリジナルの「貯筋体操」で地域の皆さんが主体となって取り組む介護予防、始めましょう！！



「体を動かしたいけど会場まで行けない・・・」
「地域の集まりで始めたいけど、やり方が分からない・・・」

そんなお悩みを、市職員がサポートします！
その名も、地域DAY！

《サポート内容》

- ・地域の集まりに職員が出向き、貯筋体操をお試し体験（30分程度/1回）
- ・貯筋体操を地域で継続できる方法を一緒に考えます。

《対象》

- ・65歳以上 地域で健康づくりに取り組みたい方

■申し込みから開始までの流れ

- ①「地域DAY 申込書」を下記窓口へ提出する。
- ②市担当者より代表者さんに連絡（日程調整）
- ③市担当者が会場まで行き、体験スタート。

■地域DAY日程

第3・4・5週目の火・木曜日
（祝日除く）

13：00～16：00の間で要相談（予約制）

■問い合わせ

福知山市高齢者福祉課 電話24-7072 FAX23-6537