

動ける今を、これからも。

参加無料
申込不要
初心者歓迎

ちょ きん

男性のための貯筋体操

「貯筋体操」とは、椅子に座って無理なく筋力アップができる体操です。

姿勢や歩き方が気になり始めた方、お気軽にご参加ください。

2026 **11/5** ~ 2027 **2/25** **毎週
木曜日**

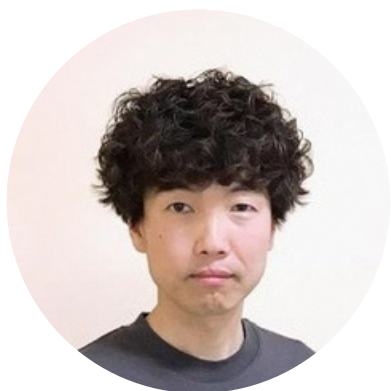
13:30 - 15:00

【会場】 **ハピネスふくちやま 3階**
(福知山市字内記100)

対象

概ね65歳以上の男性（ご夫婦などのペア参加もOK）

特別講師 **1/21（木）**



講師

ニコニコスポーツプラザ

ひかみ

まさひろ

氷上 昌広 さん

転倒予防・歩行力改善トレーニング

「最近つまづく…」を解消して、
趣味を楽しくいつまでも。

特別講師 **2/18（木）**



講師

スポーツジムアトラス

おぎの

ともみち

荻野 友亨 さん

家でもできる！

身近なものを使った筋トレエクササイズ

持ち物：タオルまたは手ぬぐい（90～120cm程度）

お問い合わせ：福知山市高齢者福祉課

☎ 24 - 7072

外出をもっと楽しめるカラダへ

特別 講師

日 程

2026年11月19日(木)

講 師

大久保 洋平さん
(福知山市民病院 作業療法士)

内 容

健康寿命をのばす男の体づくり



特別 講師

日 程

2026年12月24日(木)

講 師

八代 純さん
(福知山市地域包括ケア推進課 保健師)
田辺 ひかるさん
(福知山市健康医療課 管理栄養士)

内 容

筋肉が喜ぶ食事、生活習慣を知ろう



通常 講師

日 程

2026年11月5日(木)、12日(木)、26日(木)
12月3日(木)、10日(木)、17日(木)
2027年1月7日(木)、14日(木)、28日(木)
2月4日(木)、25日(木)

講 師

釣 久美 ・ 衣川 朋子
(福知山市高齢者福祉課
貯筋体操講師)

内 容

貯筋体操



成果が数字で分かる！講座の開始時（11月）・終了時（2月）には体力測定を実施します。