



# 健康寿命をのばす貯筋運動

※ 貯筋とは「筋肉を貯める」という意味です

## ～曲に合わせてリリリな貯筋運動を♪～

何もないところでつまずいたり、階段を上るときに足があげづらくなっていませんか？  
それは筋力の低下だと思われます。特に下半身の筋力は、転倒から起こる骨折、それが原因の寝たきりを防ぐためにとても大事です。これからみんなで楽しく貯筋をして健康寿命をのばしましょう！

**2025年1月7日～3月18日**

**第1・3火曜日 13:30～15:00**

場 所：久留米市総合福祉会館（長門石1-1-32）

内 容：リズムダンスと貯筋運動を行うことで健康な心と体づくりを目指す

募集人数：20名（応募者多数の場合は抽選）

料 金：無料

対 象 者：久留米市内在住で60才以上の方、体に障がいのある方、母子・父子家庭の方

申込方法：電話、FAX、または会館へ直接申し込み TEL 38-9288 FAX 38-9289

申込期間：令和6年12月1日（日）9時～12月17日（火）16時

抽 選 日：令和6年12月18日（水） ※18日以降会館より直接連絡します



