

筋力アップ トレーニング事業 23期生 大募集

“筋活”
するなら
今！

体力が向上した
者の割合
88%
(22期生の実績)



体力・目的等に合わせて選べるコース



らくらく筋活コース

フレイル予防を目的とした
誰でも無理なくできるコース

しっかり筋活コース

生活習慣病予防を目的とした
運動強度がやや強めのコース

対象者 定員	概ね50歳以上の 医師から運動を止められていない方30名	概ね50歳～74歳（年度末年齢）の 医師から運動を止められていない方30名
曜日 時間 会場	毎週火曜日 9時30分～11時30分 加須保健センター	毎週木曜日 13時30分～15時30分 加須保健センター
申込み 日時 会場	9/1（火）～9/4（金）9時00分～16時30分 加須保健センター ※先着順とし、定員になり次第締め切ります。 申し込み状況によっては期間を延長する場合があります。お問い合わせください。	
申込方法	健康状態等の確認をしますので、本人が会場にお越しくください（電話申込み不可）。 健康診断の結果をお持ちください（令和7年度分まで可）。 ※過去1年以内に健診を受診していない方は、申込み前にご相談ください。	

期間

3か月間（令和8年10月～令和9年1月）

費用・必要物品

個人負担：無料

歩数計(スマートフォン等歩数カウントできるものでも可)を各自ご準備ください。

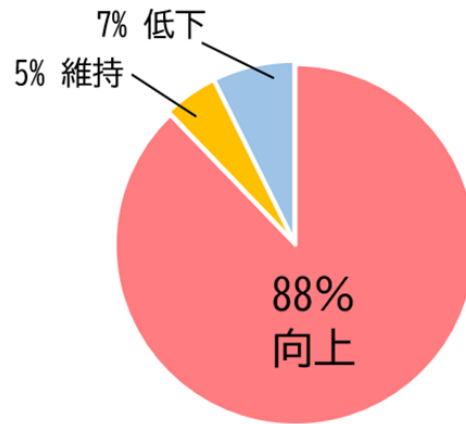
注意事項

実施期間中、継続して参加をお願いします。
過去に本事業に参加したことがある方はご遠慮ください。

【問合せ】

いきいき健康医療課（加須保健センター内）
0480-62-1311

22期生の体力測定結果



筋トレ
す (参加者の声)

- だらだら過ごす時間が減り、体を動かすことが増えた。
- 運動が生活の一部になり、運動習慣が身についた。
- 普段の生活で筋肉の使い方を意識して動くようになった。
- 階段の昇降が軽やかになり、長く歩いても疲れにくくなった。
- 体の動きが軽やかになった。

よくある
ご質問

運動したことがないけど大丈夫？



運動経験がない方も毎年多数参加しています。運動の方法、活動中のアドバイスなどはスタッフがお伝えしますので、安心してご参加ください。

続けられるか心配・・・

3か月間、仲間と一緒にトレーニングに取り組みます。
週1回来所でのトレーニングと、自宅でもできるトレーニングを行っていただくことで運動習慣が身につき、楽しく続けられます。修了後は、公共施設等で活動する自主活動グループへ加入し、運動が続けることができます。