

筋力アップ トレーニング事業 22期生 大募集

“筋活”
するなら
今！

体力が向上した
者の割合
81%
(21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	毎週水曜日 13時30分～15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	8/5（火）～8/8（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6年度分まで可）。 ※過去1年以内に健診受診を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7年9月～令和7年12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。

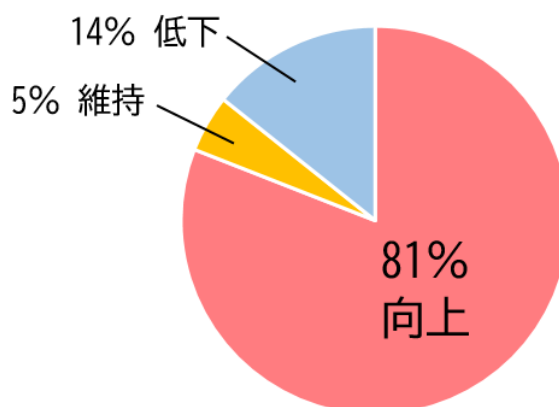
注意事項 実施期間中、継続して参加をお願いします。
過去に本事業に参加したことがある方はご遠慮ください。

【問合せ】 いきいき健康医療課（加須保健センター内）
0480-62-1311

筋トレって すごい

(参加者の声)

21期生の体力測定結果



- だらだら過ごす時間が減った。腰痛が和らいだので、家事もスムーズにはかどった。
- 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。
- ルーズな生活から規則正しい生活になり、歩くのも苦にならなくなった。

よくある 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。