

★ 令和7年度 円光寺サロン ★

のご案内

音楽に合わせて下半身・腹筋を鍛える運動をいっしょに始めませんか？

毎月 第3水曜日

時間： 13時30分～14時30分

場所： 円光寺文化センター

参加費： 無料

※駐車台数が限られていますので、車で来られる方は事前にご連絡ください。

☆長坂台校下の皆さまの参加をお待ちしております☆

お手伝いをしてくださるボランティアの方も随時募集します！

ちよきん

貯筋運動

はじめます♪

4月16日(水)

よりスタート！

(全9回コース)

貯筋運動

はじめ
ませんか？

老化は足から！



金沢市地域包括支援センター ながさか ☎076-280-5111

貯筋運動とは？

自立した日常生活をより快適に過ごせるよう健康づくり、介護予防を目的として道具なしで「筋肉を貯める」筋力トレーニングのことです。

いつでもどこでも

体力に合わせてプログラムを選べる



音楽に合わせてリズムカルに♪

貯筋運動はこんな動きです。



楽えやすい下半身を中心に各プログラムに5項目ずつあります！

貯筋のテーマ
みんなで伸ばそう
健康寿命
使えばなくなる
お金の貯金
使って貯めよう
筋肉貯筋
老後に備えて
貯金と貯筋

「線路は続くよどこまでも」の曲に合わせて歌いながらやってみよう！

筋肉が復活してきた！



貯筋

ある



しっかり貯筋しておこう！

筋肉を使っている人



今の生活に困ってないからいいわ。

筋肉を使っていない人

寝たきりライン

寝たきりゾーン

2週間入院

退院後

使うことで筋肉は復活できる！！

貯筋は少し減ってしまったけど余裕があったから大丈夫！

筋肉も貯めておけばよかった...

ない

年齢

あなたの筋力はどのくらい？

あてはまるものに
✓チェックしてみよう！



横断歩道を青信号で渡りきれない



階段を上るのに手すりが必要である



片脚立ちで靴下がはけない

✓が入ったけどどうしたらいいのかしら？

