

令和8年度 円光寺サロン

のご案内

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

音楽♪に合わせて、下半身を鍛える貯筋(ちょきん)運動のほか、脳活ゲームや、いいね金沢体操、早口言葉、など、予定しています。

4月15日、5月20日(体力測定あり)

6月17日、7月15日、8月19日、9月16日

10月21日、11月18日(モルックゲームをします)

12月16日(体力測定あり)

3月17日 (1月、2月はお休みします)

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!

※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。

金沢市地域包括支援センター ながさか ☎ 076-280-5111

貯筋運動

はじめ
ませんか?



老化は足から!

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。



足関節周りの筋肉を鍛えます
太ももの前の筋肉を鍛えます
すねの筋肉を鍛えます

覚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！



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？



貯筋
ある

ない

