

集いの場「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」

※要予約制
定員あり

合同筋トレ

令和
4年度

★合同筋トレでは・・・

普段活動されていて運動の内容で疑問に思ったところや、暮らしの中のどんなことに役立つ運動なのかなど、運動を考案した先生に質問することができるチャンスです！

講師：東京都立大学 教授 浅川 康吉先生



Check!

*参加にあたっては**前日までに予約**をお願いします。

↳連絡先：国分寺市福祉部高齢福祉課 042-321-1301

第1回 会場：いずみプラザ

日にち

7月 5日

火 曜日

第2回 会場：ひかりプラザ

日にち

11月 30日

水 曜日

第3回 会場：cocobunjiプラザ

日にち

3月 8日

水 曜日

時間・内容

午後1時30分
～2時15分

初級コース

午後2時25分
～3時10分

中級コース

午後3時20分
～4時05分

上級コース



継続グループ様

合同筋トレ参加における注意事項

- 参加にあたっては前日までに予約をお願いします。
↳連絡先：国分寺市福祉部高齢福祉課 042-321-1301
- 事前に体温測定をしてからご来場をお願いします。
(37.5℃以上もしくは、平熱より1℃高い、風邪症状等がある場合は参加をご遠慮ください。)
- マスク持参の上、着用してのご参加をお願いします。
- コロナ感染予防対策のため、日時・会場が変更または合同筋トレの開催自体が中止になる場合があります。
- 定員超過の場合や体調の優れない方等は参加をお断りすることがございます。

「3つの密（密閉，密集，密接）」を避け，
「人と人との距離の確保」，「マスクの着用」，
「手洗い」の御協力をお願いします！



自分が元気 仲間が元気 地域が元気

☆☆☆集いの場の運営ルール☆☆☆

- * 主役は皆さんです。
- * 楽しく、笑える集いの場づくりとなるように心がけます。
- * 人と人とのつながりを大切に活動です。
- * 個人の目標を大切にします。
- * ケガ等の発生時は住民間で対応し、自己責任で参加します。
- * 必要な運動の強度は各個人で異なります。
- * 全員同じようにしなければいけないということはありません。
- * 運動しない人や毎回は参加できない人が集いの場に来ることも認められる場です。
- * 役割は、一人に集中しないように皆で分け合い助け合います。
- * 役割は、押し付けないで、少しずつ引き受けます。
- * 政治、宗教の勧誘、売買に関する話しは禁止です。

