

いつまでも自分の足で歩くために



知識を得て、身体を動かす 大人のための健康習慣

令和8年度

いきいき男塾

～動いて学ぼう、男性のための健康教室～



12月11日(金)

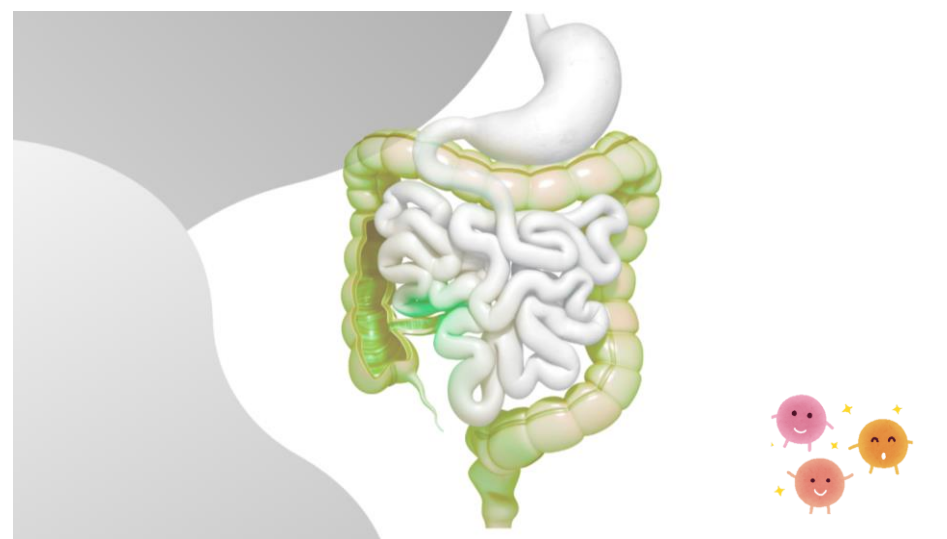
膝の健康「新常識」



1月15日(金)

基本動作

寝返り・起き上がり



2月5日(金)

腸活と運動

時間 午後1時30分～3時

場所 ことぶきアリーナ千曲 2階剣道場

対象者 65歳以上の男性市民

参加費 200円/回

講師 理学療法士

持ち物 上履き、タオル、水またはお茶

申込み 右記のQRコードまたはお電話より
申し込んでください

(申込締切:12月4日(金)まで)



【申込み・問い合わせ】

千曲市高齢福祉課
地域包括支援センター
☎026-273-1111
(内線1181)