

# 楽

# しく動く輪！健康の源

## 第8回

# コツコツ貯筋体操 まつり



# 10月9日（月・祝）

開場 12:30

開会 13:30 / 閉会 15:30

会場：柏崎市文化会館アルフォーレ

主催：柏崎市、高齢者運動サポーター協議会 主管：コツコツ貯筋体操まつり実行委員会

参加申し込み：電話、はがき、FAX又はQRコードで申し込み

必要事項：住所・氏名・コツコツ貯筋体操経験の有無

※車いすのご用意もできますので申し込み時にお伝えください。

締め切り 9月29日(金)

〒945-8511 柏崎市日石町2番1号 介護高齢課地域包括支援係  
電話43-9125 FAX21-4700

定員 1,102名 \*定員になり次第締め切り



申し込み



# プログラム

13:30 開会式  
市長挨拶

13:45 講演  
10歳若返る！  
『インターバル速歩』  
—その背景と効果のエビデンス—



講師：信州大学大学院特任教授  
NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター 副理事長

医学博士 能勢 博 氏

14:25 休憩

14:40 体験  
『つながリズム体操』



14:55 交通安全寸劇  
『水戸黄門  
～交通安全世直しの旅（柏崎編）～』  
交通安全ハッピー隊



15:30 閉会式

◆感染状況に応じてマスクの着用をお願いする場合がございます◆

## 会場地図



参加者全員に  
素敵な景品を  
プレゼント!



\*コツコツ貯筋体操まつりは、体操をより多くの皆様に知っていただき、  
未永く体操に取り組んでいただくことを目的に開催するものです。