

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。