

コツコツ貯筋体操センターがオープン



「コツコツ貯筋体操」は、柏崎市のご当地体操として県内では最も高い普及率です。（市：14.5%、県：1.6%、全国：1.7%※）

多くの市民の皆さんから、「コツコツ貯筋体操」に気軽に取り組むことができる環境を整えることで、市民の介護予防と健康づくりを一層、推進していく

ため、「コツコツ貯筋体操センター」を開設します。

※65歳以上の人口に占める週1回以上の介護予防に資する活動参加者の割合（出典：厚生労働省「平成29年度介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査結果」）

1 オープンセレモニー

- (1) 日時 7月19日（金曜日） 10:20～
- (2) 場所 柏崎ショッピングモール・フォンジェ 2階
- (3) 内容
 - ア 市長あいさつ、テープカット
 - イ コツコツ貯筋体操や脳・血管年齢測定、エアロバイク、ウオーキング体験
- (4) 特典
限定オリジナルタオルを差し上げます。（先着200人）

2 コツコツ貯筋体操センターの概要

- (1) 開所日時
月曜日～金曜日（年末年始及び祝日を除く。）の10:00～16:00
- (2) 提供内容
 - ア コツコツ貯筋体操
午前（10:30～11:30）と午後（13:30～14:30）の1日2回
※この時間以外でも、DVDを見ながら体操を行うことができます。
 - イ その他の健康づくりメニュー
 - ① 廊下でのウオーキング（歩数計を貸し出します。）
 - ② エアロバイクの利用
 - ③ 脳・血管などのからだ年齢測定
 - ④ 各種講座の開催



(3) 特典など

- ア コツコツ貯筋体操に取り組む地域の団体などを対象に、コミュニティバスで送迎を行います。
- イ 利用者には骨筋ポイントのほか、買い物で利用できるポイントをプレゼントします。