

# 7/19(金) フォンジェ2階にオープン コツコツ貯筋体操センター

## コツコツ貯筋体操とは

足腰の筋力や体力の向上を目的とした柏崎市オリジナル体操（ストレッチ、セラバンドを使った体操）です。長く続けると筋力の維持向上や要介護リスクの抑制があることが確認されています。気軽に体操を試してみたい方、最寄りの会場の実施時間が合わない、身近なところに実施会場がないけれど関心のある方、ぜひお越しください。

## コツコツ貯筋体操センターオープンイベント

▶日時…7/19(金)の 10:00 ~ 16:00

▶場所…柏崎ショッピングモールフォンジェ 2 階



▲コツコツ貯筋体操



▲脳年齢測定



▲エアロバイク

## ▶時間・内容

①10:20 ~ オープンセレモニー

▶内容…市長あいさつ、テープカット、センター紹介、コツコツ貯筋体操

②10:40~16:00 (予定)

コツコツ貯筋体操センター 体験会

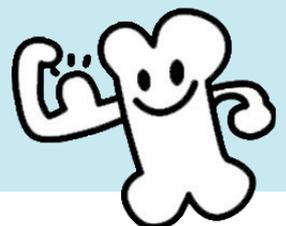
▶内容…お好きなメニューを体験できます。  
※一部人数制限あり。

- コツコツ貯筋体操
- 脳・血管年齢測定
- エアロバイク
- ウォーキング

## ▶来場者特典

●オープンイベントの来場者先着 200 人に、オープン限定「コツコツ貯筋体操オリジナルタオル」を、来場者全員にフォンジェやその周辺のお店で使えるお得な「お買い物ポイント」を差し上げます。

●骨筋ポイント通帳の提示で、骨筋ポイントが 1 ポイントつきます。



# コツコツ貯筋体操センター紹介

▶開所日時…月～金曜の 10:00 ～ 16:00

▶場所…柏崎ショッピングモールフォンジェ 2 階

※地域でコツコツ貯筋体操などの活動に取り組む団体は、コツコツ貯筋体操センターへの無料送迎バスを利用できます。利用には申し込みが必要です。詳しくは、介護高齢課地域包括支援班へお問い合わせください。



## ▶会場イメージ・実施内容

(窓側)

### コツコツ貯筋体操ゾーン

コツコツ貯筋体操の定時実施  
(午前・午後の1日2回)

骨筋ポイントがもらえます

●午前の部=10:30～11:30

●午後の部=13:30～14:30

※上記以外の時間帯は、DVD 放映などで随時体操できます。

### からだ年齢 測定ゾーン

脳・血管年齢、血圧などの測定器があります

### マシンゾーン

エアロバイクが複数台あります

### 交流ゾーン

談話や休憩ができます

出入り口



お手洗い



### ウォーキングゾーン (80m)

廊下でウォーキングができます

(店舗通路)

※交流ゾーン・マシンゾーンはコツコツ貯筋体操を実施した方が利用できます。

※からだ年齢測定、健康講座、趣味の会なども適宜実施予定です。

▶来場者特典…骨筋ポイント (ストレッチとセラバンド体操の実施が条件) と、フォンジェやその周辺のお店で使えるお得なお買い物ポイントを差し上げます。

※骨筋ポイントは、年度内に 45 ポイント貯まるとセラバンドや入浴施設入場券、タオル、歩数計の特典と交換できます (65 歳以上の方に限ります)。

## お問い合わせ

柏崎市福祉保健部介護高齢課地域包括支援班 ☎43・9125

コツコツ貯筋体操センター ☎22・6537