

# こつこつクラブは、

【 お問い合わせ：川島町地域包括支援センター ☎049-299-5422 】

ストレッチや椅子に座ったまま、自分の体重やチューブをつかった筋肉トレーニングとゲーム等のレクリエーションを組み合わせ、約90分間行っています。運動やレクリエーションについて講習を受けた介護予防支援ボランティアと協力し参加者同士で実施していきます。プログラムの内容は、理学療法士監修のもと作成され社会福祉協議会が支援しています。

次の会場で実施しています。

## こつこつクラブのスケジュール

	火 <small>曜日</small>	水 <small>曜日</small>	木 <small>曜日</small>	土 <small>曜日</small>	
【場所】	ウエストきずな 新館1階 (旧伊草公民館)	地域活動センターウエスト (旧 フラットピア川島)	北園部 集落センター	地域活動センター イースト (旧 コミュニティセンター)	旧小見野小学校 1階2年生教室
【上履き】	不要	必要	不要	不要	必要
【時間】	10:30~12:00	10:00~11:30	10:00~11:30		10:00~11:30

### 《参加するには、どうすればいいの?》

会場まで来られる方は、どなたでも参加できます。

血圧測定など体調をチェックしてから運動を実施していきますので15分位前まで会場にお越しください。

### 《 用意するもの 》

飲み物、タオル、上履き(必要な会場を利用の場合)、A4(横210mm×縦297mmの用紙)が入る手提げ袋  
(こつこつクラブ健康チェック表を入れるもの)