

65歳から始める!

# しっかり貯筋教室

## 内容

下肢筋力・バランス能力増進のための運動実技  
ロコモティブシンドロームや認知症についての講話  
栄養バランスについての講話など

## 対象

65歳以上の市内在住の方で  
要介護・要支援認定を受けていない方  
※各コースの定員は20名となります。

## 令和7年度 日程表

コース	曜日・時間	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	申込開始
1	月曜・午前	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	3/4 9:30~
2	木曜・午前	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	4/3 9:30~
3	月曜・午前	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	5/8 9:30~
4	火曜・午前	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	8/5 9:30~
5	火曜・午前	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	10/3 9:30~
6	木曜・午前	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	11/6 9:30~
7	木曜・午前	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	1/5 9:30~



- ・1コース全5回の教室です。
- ・教室の実施時間は午前10時～正午となります。
- ・費用は無料です。

### 申込み・問い合わせ

宇都宮市保健センター（トナリエ宇都宮9階）  
午前9時～午後5時 入館は午後4時30分まで  
☎ 028-627-6666 水曜・祝休日は休館日  
※無料の駐車場はありません