

きよせ 10の筋トレ

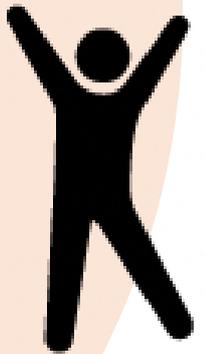
鍛えるのは
「あした」の体！！

元気でいたい

運動したい

介護予防に

高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ（鬼石モデル）とは
旧鬼石町（現在の群馬県藤岡市鬼石町）で始まった介護予
防の効果が実証されている筋力トレーニングで、群馬大学が
開発しました。**生活機能に直結する**筋肉を10種類の筋力ト
レーニングで鍛えます。



出前講座

のご案内

【説明】 10の筋トレの取り組みについて

【体験】 高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ

- ◆ お住まいの地域やマンションなどで筋トレを行いたい。
 - ◆ シニアクラブ、サロン活動などに筋トレを導入したい。
 - ◆ 介護予防の教室が終わった後も継続的に筋トレをしたい。
- ⇒まずはお気軽にご相談ください！出前講座を実施いたします！

主催：清瀬市

協力：清瀬市リハビリ連絡会

清瀬市生活支援コーディネーター

問合せ

清瀬市社会福祉協議会

担当：生活支援コーディネーター

☎042-495-5333

清瀬市2万人筋力UP↑大作戦「きよせ10の筋トレ」出前講座 申込書

代表者氏名	(フリガナ)	
(団体名)		
代表者電話番号 (日中つながる番号)		
代表者FAX番号		
ご希望の実施日時	第1希望	令和 年 月 日 () 時 分から2時間程度
	第2希望	令和 年 月 日 () 時 分から2時間程度
会場名	(住所)	
会場詳細	※会場の広さ 約 帖 ※椅子の有無 ※会場の様子 (いずれかに○印) 和室 ・ 洋室	
機材有無	<input type="checkbox"/> プロジェクター <input type="checkbox"/> マイク <input type="checkbox"/> スクリーン	
参加予定者人数	人ぐらい	
その他連絡事項 (駐車場、スクリーン、壁)		

【社協処理欄】

受付後 TEL	月 日 (担当者氏名:)
---------	---------------