



発行：H31.3月  
発行部数：580部  
編集：勝立地区公民館  
(大牟田市新勝立町 4-1)  
TEL：0944-51-0393  
FAX：0944-43-4053

## コツコツ「貯筋」で元気に健やか！

■平成30年度サークル社会参加促進事業■  
**今日からできる！「らくらく貯筋」で健康づくり**  
**楽しく開催！**



脳トレも楽しい指導で笑顔いっぱい♪

1月21日(月)、勝立地区公民館サークル連絡協議会会員及び地域住民を対象に、「健康づくり」をテーマとしたサークル研修会を48名の参加で開催しました。  
冒頭、地域コミュニティ推進課 西田社会教育主事より、「学習成果を活かした社会参加について」の講話があり、続いて健康運動指導士の



椅子を使って  
簡単筋力トレーニング

近藤明香さんの指導で椅子に座ってできる簡単な筋力トレーニングを行い、汗を流しました。

前半は指や手を使った脳トレから始まり、後半は椅子の座り立ち、背伸びとかかと上げなど無理なく自宅で始められる3つの体操を学びました。近藤さんの軽快なトークで序盤から会場は笑いが絶えず、大いに盛り上がりました。また、「運動の効果は2、3ヶ月先に表れてくる」と継続の大切さを話されました。「貯筋運動」は好評につき、下記の通りパート2を開催します。  
お楽しみに！

## 春のサークル体験会



皆さまの参加をお待ちしています。

平成31年4月2日(火)～4月26日(金)

「勝立地区公民館ではさまざまなサークルが活発に活動しています。1年で一番さわやかな今の季節、まずは、体験会に参加してみませんか。

きものの着付け(昼・夜)・ペン習字・太極拳ストレッチ・コーラス・園芸・カメラ・ハーモニカ・俳句・竹細工・フラダンス・3B体操よかば〜い体操・男の料理・書道・クラフトスマートフォン・パソコン・ピンポン・陶芸囲碁・編み物・中国語(昼・夜)

・・・参加：24サークル

### 特別企画

今日からできる！

「らくらく貯筋」で健康づくり パート2

とき：平成31年4月15日(月)

<10:00~11:00>

ところ：勝立地区公民館 2階 研修室

内容：道具の要らない簡単な筋力トレーニング「貯筋運動」を行います

対象：一般成人 先着40名

参加費：100円

申込み：来館または、電話にて受け付け

主催：勝立地区公民館サークル連絡協議会

