

膝、腰が痛くても“いつまでも自分の足で歩ける”を目指して

令和8年度

貯筋deウォーキング教室

大竹市国保事業

歩くために大切な“下肢筋力アップ(筋肉の貯金)”と“姿勢改善”を目的とした運動教室です。

室内で座って行うストレッチや筋力アップの運動が主なため、体力に自信がない方も安心してご自分のペースで参加いただけます♪

参加費無料
要申し込み

日程 令和8年4月7日～令和9年3月 30 日までの

毎週火曜日

※ただし5/5、8/11、9/22、11/3、12/29、2/23 は
お休みです。裏面カレンダー参照

時間 14～15時(受付13時30分～)

場所 サントピア大竹 3階ホール

対象 大竹市国民健康保険にご加入の方で、
長時間歩くことに不安がある方
(膝や腰の痛みがある、歩く速度が遅くなったと感じる、
杖を突いているなど)

持参物 運動しやすい靴、飲み物、タオル

申し込み 大竹市保健医療課健康増進係

☎ 59-2153

※初回参加時に治療中の病気や飲んでいるお薬、お身体
の痛みや動かしにくさなど、市保健師等により聞き取
りさせていただきます。



参加者の声

継続して参加することで体力が
ついてきたと感じます。

足の痛みが以前より改善して
きました。

仲良く過ごせて、楽しく
運動できます

まずはお気軽に体験に
お越しください♪

お問い合わせ : 大竹市保健医療課健康増進係 ☎ 59-2153



健康増進キャラクター ソワのしんちゃん

令和8年度

貯筋deウォーキング教室 日程

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	休	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	休	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	休	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	休	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	休	30	31		

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	休	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※黒色の日付が開催日です。天候の状況により、中止になる場合があります。

※5/5、8/11、9/22、11/3、12/29、2/23はお休みです。

※持参物:運動しやすい靴、飲み物、タオル

お問い合わせ : 大竹市 健康福祉部 保健医療課 健康増進係 電話(0827)59-2153