



「笠松町内に体操の場はいくつかあるけれど、男性が少なくって参加しづらいなあ…」そんな男性に朗報です！



“男だけの男のための” 筋トレ教室が誕生！



令和7年10月から町内で初となる男性主体の体操教室が始まりました。この教室では、健康運動指導士の関谷先生を講師に招き、ストレッチや体操、筋トレを行っています。負荷のかけ方で運動の強度を変えることができるので、無理なく自分に合った運動をすることができます。参加者からは運動を続けて「体が軽くなった」「家でも体を動かすようになった」という声もあり、教室をきっかけに参加者同士の交流も広がってきています。運動不足や体力低下が気になっている方、男性だけで気軽に楽しく体を動かしませんか？
参加者大募集中です。見学・体験等いつでもお気軽にお越しください！また、気になることがあれば、町社会福祉協議会の生活支援コーディネーター(☎387-5332)までお問合せください。

★筋トレ男組

【日 時】第2・第4火曜日
13:30～15:30
【会 場】松枝交流センター
【参加費】200円/回



参加者の声



- ・運動は疲れるけど、先生のペースに巻き込まれて楽しくやれています！
- ・椅子に座ってやります。でも甘くみてはいけません
- ・先生に教わった体操を家でもがんばっています



★火曜貯筋サークル

【日 時】 毎月第1・3火曜 13:45～15:15
【会 場】 福祉会館 【参加費】 200円/回

運動強度

★★★☆☆

弱

強



松枝地域と下羽栗地域にはあるのに…笠松地域にも運動の場が欲しい！ということで、令和7年11月から福祉会館で「火曜貯筋サークル」が始まりました。健康運動指導士の関谷先生に講師として来ていただき、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく体を動かしています。

参加者の声



- ・明るく元気な関谷先生にパワーをいただけます！
- ・出ていくところがあるのが嬉しくて、みんなに会えるのが毎回楽しみです
- ・なかなか家で一人ではできないけど、ここならみんなと一緒に頑張れます



でん

こんなところにも集いの場を発見！



★コーヒーサロン田



のれんが目印です！

【日 時】 毎週火曜日 9:00～11:00
【会 場】 田代東 秋葉神社社務所
【参加費】 100円

令和6年11月に立ち上がった「コーヒーサロン田」は町内唯一の毎週開催しているサロンです！優しく明るい女性スタッフたちがおいしいコーヒーを淹れてくれます♪ここではグランドゴルフをみんなで楽しめるのが魅力のひとつです。参加者の方からは「毎週来れるところがあってうれしい」「ここに来るのが楽しみ」という声もあり、体を動かした後はコーヒーを飲んで一息つきながら話に花が咲きます。



引き続き…



あなたの周りの集いの場を教えてください！

生活支援コーディネーターは地域の集いの場の立ち上げ支援や笠松町がより住みやすい町になるように、まちに必要な様々な資源をつくったり、発掘するお仕事をしています。

「小さな集まりだけど…」などどのような集いの場でも大歓迎です！今後も様々な集いの場を皆さんに支え合い通信で紹介していきます。

皆さんからの情報をお待ちしています♪

問合せ先：
笠松町社会福祉協議会 ☎387-5332