

## 令和6年度

# 東六郷老人いこいの家 元気アップ教室

### 申し込み方法

★4月～9月、10月～3月の2期制となりますので、どちらか一方のみを申し込みください。

★講座期間：4月1日～9月30日

★定員：各教室10名～15名

★申し込み日：令和6年3月4日（月）～3月9日（土）

★申し込み資格：医師から運動制限を受けていない65歳以上方

★申し込み方法：受講を希望する老人いこいの家に来所の上申し込み。

★結果発表：3月12日（火）以降に抽選、3月18日（月）に老人いこいの家に掲示します。

★受講開始：令和6年4月1日（月）

東六郷老人いこいの家 電話：3736-2367



### ◆元気アップ教室メニュー◆

曜日/時間		教室名	運動強度	内容
月	9:30 ～ 10:30	楽しく踊って ウェイクアップ (定員15名)	中 ～ 強	ストレッチ・筋力アップで楽しくカラダを動かしていく体操プログラムです。
火	9:30 ～ 10:30	竹つぼとポカポカ 体操 (定員15名)	弱 ～ 中	竹ツボを使った全身運動。 足の裏を強化していきながら、脳トレも取り入れたプログラムです。
水	9:30 ～ 10:30	フレイル予防 (定員15名)	中 ～ 強	筋トレ・転倒予防・認知予防など沢山の内容を盛り込んだ体操のプログラム。自宅でも気軽にできるフレイル予防のプログラムです。
木	9:30 ～ 10:30	笑いヨガ (定員10名)	中 ～ 強	笑いのエクササイズとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。たくさん、笑うことで血行が促進され新陳代謝も活発になるプログラムです。
金	9:30 ～ 10:30	心とカラダを繋ぐ イスYOGA (定員15名)	弱弱 ～ 弱	カラダを支え続ける下半身、大きな筋肉を動かすはことは基礎代謝が上がり、エネルギー消費量も多く、冷え改善や体力強化に効果的なプログラムです。