

## 令和6年度

# 東蒲田老人いこいの家 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）

東蒲田老人いこいの家 電話：3731-5373



## ◆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	9:15 ～ 10:15	いきいき体操 (定員 15名)	中	『歩く』ことが楽になるような運動を立って行ったり座って行ったりします。
火	9:15 ～ 10:15	しっかり体操 (定員 15名)	強	「足踏み」や「片足バランス」など立って行う運動が中心です。
水	9:15 ～ 10:15	ゲームと体操 (定員 15名)	弱弱 ～ 弱	ゲーム等のレクリエーションを楽しんだり、座った運動を中心に行ったりします。
木	9:15 ～ 10:15	らくらく体操 (定員 15名)	弱	立つことが楽になるような運動を座って行うことが中心です。
金	9:15 ～ 10:15	チューブで筋トレ (定員 15名)	中	日常生活で動かす筋肉をチューブを使ってトレーニングします。