

令和6年度

鶉の木老人いこいの家 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）

鶉の木老人いこいの家 電話：3758-7978



◆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	11:00 ～ 12:00	いきいき体操 (定員 15名)	中	『歩く』ことが楽になるよ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	11:00 ～ 12:00	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。