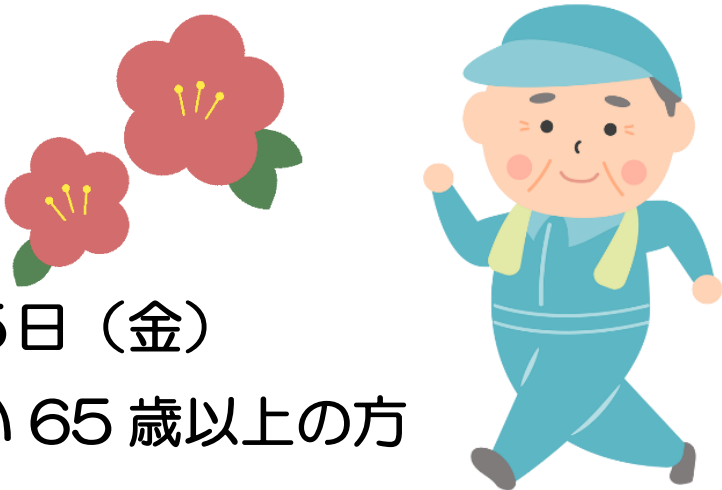


令和7年度

本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期制です。
 - ★感染症の拡大状況等により受講開始日、受講内容を変更させていただく場合がございます。
 - ★講座期間：10月1日～3月31日
 - ★定員：各教室 10名～15名
 - ★申し込み日：令和7年9月1日（月）～9月5日（金）
 - ★申し込み資格：医師から運動制限を受けていない65歳以上の方
 - ★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：9月6日（土）以降に抽選、9月13日（土）に老人いこいの家に掲示します。
 - ★受講開始：令和7年10月1日（水）
- 本蒲田老人いこいの家 電話：3736-3105



◆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	10：30～11：30	フラダンス (定員 12 名)	中	初心者から始められます。 音を聞いて、振りを覚えて、身体を動かす、身体機能と合わせてフレイル予防にも繋がります。
火	9：30～10：30	ノルディック & ポールウォーキング (定員 12 名)	強	クロスカントリーの選手たちが、夏の間のトレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を簡単に楽しみます。
水	10：00～11：00	太極拳 (定員 10 名)	中	ゆったりした動作や体重移動で足腰の筋肉を鍛え、バランス感覚を養い、転倒予防に繋がります。
木	9：30～10：30	歌からわかる お口の健康 (定員 10 名)	弱	口腔ケアに役立つ呼吸法や、体操などを生演奏に合わせて行います。 (感染状況を見て)少しずつ声を出していければと思います。
金	10：30～11：30	フレイル予防体操 (定員 12 名)	中	ゴムバンドを使った筋トレやバランストレーニング、脳トレをしながら体を動かす体操で、転ばない身体づくりを目指します。