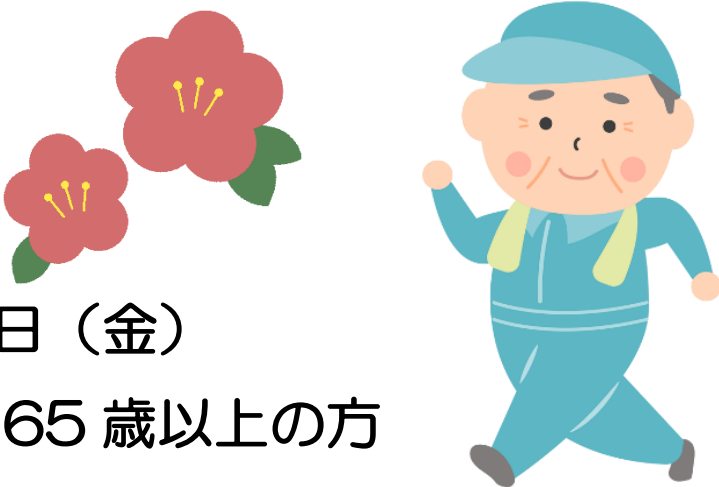


令和7年度

久が原老人いきいの家 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
- ★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き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）に老人いきいの家に掲示します。
- ★受講開始：令和7年 10 月 1 日（水）
久が原老人いきいの家 電話：3754-1608



◆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 10 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	11:00～12:00	しっかり体操 (定員 10 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 10 名)	弱弱～弱	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	11:00～12:00	らくらく体操 (定員 10 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	11:00～12:00	チューブで筋トレ (定員 10 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。