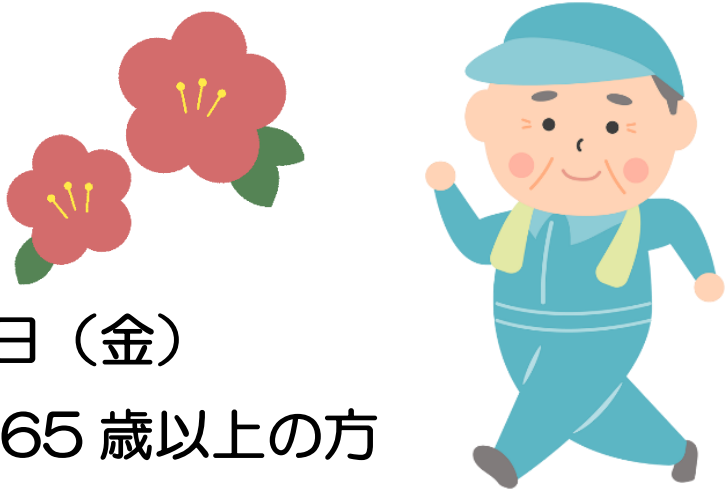


令和7年度

大森東老人いこいの家 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）



大森東老人いこいの家 電話：3765-1259

◆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 | カラダも心もゆるりイス YOGA<br>(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事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。           |
| 火     | 9:15～10:15 | 有隣<br>フレイル予防体操<br>(定員 15 名)      | 弱～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。                 |
| 水     | 9:30～10:30 | Happy ダンス<br>エクササイズ<br>(定員 15 名) | 中～強  | カラダ全体の筋力をほぐすエクササイズ。簡単なダンスを覚えて完成させていく脳活プログラムです。                               |
| 木     | 9:30～10:30 | 大森東 de 体力づくり<br>(定員 15 名)        | 弱～中  | 健康維持、増進のためのストレッチや筋力トレーニングをおこないます。転倒予防に効果的なバランス・歩行能力の維持、向上をめざしたプログラムです。       |
| 金     | 9:30～10:30 | 元気にステップ&ストレッチ<br>(定員 15 名)       | 弱～中  | 筋肉の柔軟性を高めるストレッチは関節の可動域を向上させる効果があり、転倒の予防にもなります。「つまずきやすくなった」と感じている方向けのプログラムです。 |