

令和7年度

山王高齢者センター 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）

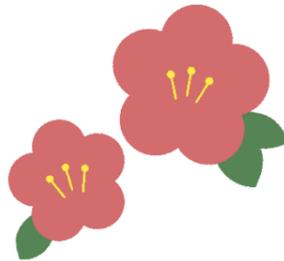
★申し込み資格：医師から運動制限を受けていない65歳以上の方

★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）

山王高齢者センター 電話：3776-9419



◆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	有隣 フレイル予防体操 (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。※タオルをお持ちください。
火 9:30 ～ 10:30	竹ツボとポカポカ 体操 (定員15名)	弱 ～ 中	足の裏のストレッチを強化的におこない、カラダ全体のストレッチ。簡単な脳トレも取り入れたプログラムです。※竹ツボは貸出します。
水 9:30 ～ 10:30	KaQiLa(カキラ) (定員15名)	中 ～ 強	深い呼吸と独自の動きで、ろっ骨を動かしていきます。関節を意図的に動かしながら骨格を整えていきます。身体の機能を改善して身体をラクにしていくプログラムです。
木 9:30 ～ 10:30	Happyダンス エクササイズ (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。
金 9:30 ～ 10:30	転ばぬ先のシニア 体操 (定員15名)	中 ～ 強	深く呼吸しながら、全身ストレッチプログラム。正しい筋トレ方法や有酸素運動などトレーニングをおこないます。カラダのリズムを整えていくプログラムです。