

令和7年度

千束老人いこいの家 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）
- 千束老人いこいの家 電話：3729-4655



◆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	9:15～10:15	ストレッチ&筋トレ体操 (定員 15名)	中	自宅で行えるストレッチ、筋力トレーニングを行います。
火	9:15～10:15	やさしい体操教室 (定員 15名)	弱	体力に自信がない、運動が苦手な方でもできる体操。
水	9:15～10:15	健康増進体操 (定員 15名)	強	健康増進を目的に積極的に運動します。
木	9:15～10:15	筋力アップ体操 (定員 15名)	中	筋トレを中心にいきいきと体操をします。
金	9:15～10:15	レクリエーション&筋トレ体操 (定員 15名)	中	レクリエーションなども合わせて筋トレを行います。