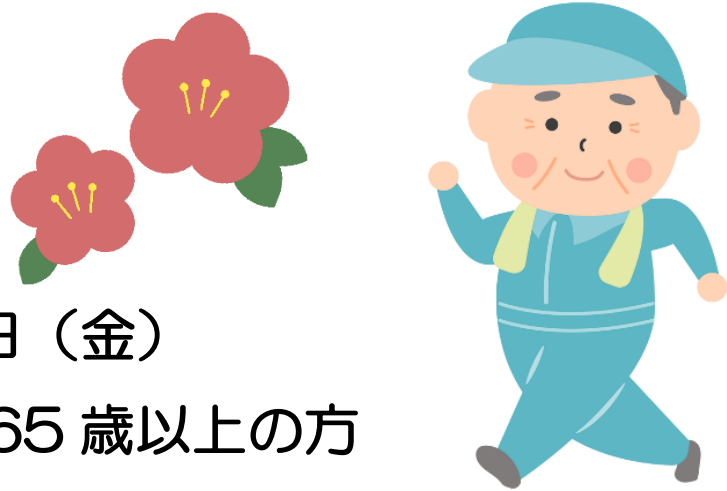


令和7年度

鵜の木老人いきいの家 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～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）
鵜の木老人いきいの家 電話：3758-7978



◆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 15 名)	中	『歩く』ことが楽になるよ運動を立て行ったり座って行ったりします。
火	9：15～10：15	しっかり体操 (定員 15 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 15 名)	弱弱～弱	ゲーム等の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	9:15～10:15	らくらく体操 (定員 15 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	9：15～10：15	チューブで筋トレ (定員 15 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。