

令和6年度

山王老人いこいの家 元気アップ教室

申し込み方法

★4月～9月、10月～3月の2期制となりますので、どちらか一方のみを申し込みください。

★講座期間：4月1日～9月30日

★定員：各教室10名～15名

★申し込み日：令和6年3月4日（月）～3月9日（土）

★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：3月12日（火）以降に抽選、3月18日（月）に老人いこいの家に掲示します。

★受講開始：令和6年4月1日（月）

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	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	竹ツボを使った全身運動。足の裏を強化していきながら、脳トレも取り入れたプログラムです。
水 9:30 ～ 10:30	リフレッシュYOGA (定員10名)	中 ～ 強	ヨガマットを使いストレッチと呼吸法を中心としながらカラダ全体を動かしていくプログラムです。
木 9:30 ～ 10:30	Enjoyジャズダンス (定員15名)	弱 ～ 中	音楽に合わせて身体を動かすことで、心身ともにリフレッシュ。無理のないように少しずつ筋力をつけていくプログラムです。
金 9:30 ～ 10:30	プレスdeストレッチ (定員10名)	弱 ～ 中	深く呼吸をしながら、呼吸筋を伸縮させ呼吸筋の動きを良くすることで、呼吸筋を柔らかくし呼吸をゆっくりと深く変化させる呼吸筋ストレッチ体操。カラダのリズムを整えていくプログラムです。