

令和6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）

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	心とカラダを繋ぐ イスYOGA (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	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。
水	9:30 ～ 10:30	楽しく踊って ウェイクアップ (定員15名)	中 ～ 強	カラダ・心をほぐすようなエクササイズをおこないます。スローペースで簡単なダンスを完成していく脳活プログラムです。
木	9:30 ～ 10:30	代謝up&筋力up (定員15名)	中 ～ 強	カラダを動かすことを楽しみながら、心とカラダを健康にしてい くプログラムです。
金	9:30 ～ 10:30	リラックスヨガ (定員10名)	中 ～ 強	使っていない筋肉をほぐすことで、身体全体の血流を良くしてい きます。