

## 令和6年度

# 新井宿老人いこいの家 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）



新井宿老人いこいの家 電話：3776-0410

### ◆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	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。
火 9:30 ～ 10:30	音楽をたのしもう (定員10名)	弱 ～ 中	季節の歌など、広く馴染みのある歌を中心に歌います。認知機能や運動機能、口腔機能の向上を促すプログラムです。
水 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はこと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。
木 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。
金 9:30 ～ 10:30	いきいきYOGA (定員10名)	中 ～ 強	無理をせずカラダが「心地の良い」と感じる範囲でカラダを動かしていきます。 筋力増加に繋げ、免疫力も向上するプログラムです。