

令和6年度

仲池上老人いこいの家 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）

仲池上老人いこいの家 電話：3755-6445



◆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	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 11:00 ～ 12:00	やさしい体操教室 (定員15名)	弱	運動が苦手、体力に自信がない方向けの初心者優しい体操です。
水 11:00 ～ 12:00	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 11:00 ～ 12:00	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 11:00 ～ 12:00	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。