

令和6年度

千束老人いこいの家 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）



千束老人いこいの家 電話：3729-4655

◆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 9:15 ～ 10:15	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 9:15 ～ 10:15	やさしい体操教室 (定員15名)	弱	体力に自信がない、運動が苦手な方でもできる体操です。
水 9:15 ～ 10:15	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 9:15 ～ 10:15	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 9:15 ～ 10:15	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。