

令和6年度

東糀谷老人いこいの家 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）

東糀谷老人いこいの家 電話：3741-7970



◆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	健活 エクササイズ (定員15名)	弱～中	適度な運動は脳への刺激にもなり認知症予防にも効果があります。簡単にできる体操で筋力や体力をつけるプログラムです。
火 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。
水 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。
木 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。
金 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。