



元気アップ教室

池上老人いこいの家

曜日／時間		教室名	運動強度	内容
月	9:30 ～ 10:30	はつらつ元気 体操 (定員 15 名)	中	「立つ」「歩く」「持ち上げる」など、日常生活で欠かせない動作に必要な筋肉を、チューブを使って効果的にトレーニングします。
火	9:30 ～ 10:30	バランスアップ 体操 (定員 15 名)	強	立って行う体操を中心に転倒予防に欠かせない“立つ・歩く・踏ん張る”力を高める体操を行います。
水	9:30 ～ 10:30	ゆったり脳活 体操 (定員 15 名)	弱 弱～ 弱	座って行う体操を中心に脳の活性化を行い、ゆったりと体を動かします。
木	9:30 ～ 10:30	のびのび スマイル体操 (定員 15 名)	弱	座って行う体操を中心に「立つこと」が楽になる運動や、声を出して口を動かしながら誤嚥予防を行います。
金	9:30 ～ 10:30	チューブで 貯筋体操 (定員 15 名)	中	「立つ」「歩く」「持ち上げる」など、日常生活で欠かせない動作に必要な筋肉を、チューブを使って効果的にトレーニングします。

●クラス強度の目安

弱：立位 30%、椅子座位 70%

中：立位 50%、椅子座位 50%

強：立位 70%、椅子座位 30%

●口腔体操、脳トレの実施