



# 元気アップ教室

仲六郷老人いこいの家

曜日／時間		教室名	運動強度	内容
月	11:00 ～ 12:00	いきいき体操 (定員 15 名)	中	『歩く』ことが楽になるような運動を立て行ったり座って行ったりします
火	11:00 ～ 12:00	しっかり体操 (定員 15 名)	強	「足踏み」や「片足バランス」など立って行う運動が中心です
水	11:00 ～ 12:00	ゲームと体操 (定員 15 名)	弱 弱～ 弱	レクリエーションを楽しんだり、座った運動を中心に行ったりします
木	11:00 ～ 12:00	らくらく体操 (定員 15 名)	弱	立つことが楽になるような運動を座って行うことが中心です
金	11:00 ～ 12:00	自重で筋トシ (定員 15 名)	中	日常生活で動かす筋肉を自身の体重を使って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、健康講話の実施