

# 元気アップ教室

千束老人いこいの家



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
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

●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