



元気アップ教室

鶉の木老人いこいの家

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って行ったり座って行ったりします
火	9:15 ～ 10:15	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	ゲーム等のレクリエーションを楽しんだり、座った運動を中心にしたりします
木	9:15 ～ 10:15	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	9:15 ～ 10:15	自重で筋トレ (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