



元気アップ教室

大森東老人いこいの家

曜日／時間		教室名	運動強度	内容
月	9:30 ～ 10:30	カラダと呼吸の チェア YOGA (定員 15 名)	弱弱 ～ 弱	椅子に座って、ゆっくりとカラダを動かしながら呼吸を整えて頑張らないイスヨガ。心とカラダをゆるやかに整えるプログラム。
火	9:15 ～ 10:15	みんな de 有隣体操 (定員 15 名)	弱 ～ 強	館長と一緒に、楽しく無理なく健康づくり。筋トレ・転倒予防・認知予防など沢山の内容を盛り込んだ60分。自宅でも気軽にできるフレイル予防体操プログラム。
水	9:30 ～ 10:30	大人のリズムダンス (定員 15 名)	中 ～ 強	簡単なステップや手足の動きを組合せて考えながら動くことで脳活につながります。カラダと脳を両方使うシニア向けダンスプログラム。
木	9:30 ～ 10:30	大森東 de 体力づくり (定員 15 名)	弱 ～ 中	健康維持、増進のためのストレッチや筋力トレーニング、バランス運動を組み合わせた体操。無理なく続けてシニア向け体力づくりプログラム。
金	9:30 ～ 10:30	リズムステップ体操 (定員 15 名)	弱 ～ 中	筋肉の柔軟性を高めるストレッチを取り入れ、歩いて、伸ばして、すっきり。カラダと脳を一緒に動かす、優しい運動プログラム