

## 令和6年度

# 本蒲田老人いこいの家 元気アップ教室

## 申し込み方法

★4月～9月、10月～3月の2期制となりますので、どちらか一方のみを申し込みください。

★新型コロナウイルス感染状況により受講開始日、受講内容を変更させていただく場合がございます。

★講座期間：10月1日～3月31日

★定員：各教室10名～15名

★申し込み日：令和6年9月5日（木）～9月12日（木）

★申し込み資格：医師から運動制限を受けていない65歳以上の方

★申し込み方法：受講を希望する老人いこいの家に来所の上申し込み。

★結果発表：9月13日（金）以降に抽選、9月19日（木）に老人いこいの家に掲示します。

★受講開始：令和6年10月1日（火）

本蒲田老人いこいの家 電話：3736-3105



### ◆元気アップ教室メニュー

曜日/時間		教室名	運動強度	内容
月	10:30 ～ 11:30	フラダンス (定員12名)	中	初心者から始められます。 音を聞いて、振りを覚えて、身体を動かす、身体機能と合わせてフレイル予防にも繋がります。
火	9:30 ～ 10:30	ノルディック & ポールウォーキング (定員12名)	強	クロスカントリーの選手たちが、夏の間のトレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を簡単に楽しみます。 ※ポールレンタル希望者は実費1回200円のレンタル代
水	10:00 ～ 11:00	太極拳 (定員10名)	中	ゆったりした動作や体重移動で足腰の筋肉を鍛え、バランス感覚を養い、転倒予防に繋がります。
木	9:30 ～ 10:30	歌からわかる お口の健康 (定員10名)	弱	口腔ケアに役立つ呼吸法や、体操などを生演奏に合わせて行います。 (感染状況を見て)少しずつ声を出していければと思います。
金	10:30 ～ 11:30	フレイル予防体操 (定員12名)	中	ゴムバンドを使った筋トレやバランストレーニング、脳トレをしながら体を動かす体操で、転ばない身体づくりを目指します。