

## 令和6年度

# 鶉の木老人いきいの家 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き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）に老人いきいの家に掲示します。

★受講開始：令和6年10月1日（火）

鶉の木老人いきいの家 電話：3758-7978



## ◆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 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行ったりします。
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	チューブで筋トレ (定員15名)	中	日常生活で動かす筋肉をチューブを使ってトレーニングします。