

令和6年度

新井宿老人いこいの家 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）

新井宿老人いこいの家 電話：3776-0410



◆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 9:30 ～ 10:30	竹ツボとポカポカ体操 (定員15名)	弱 ～ 中	竹ツボを使い足の裏をマッサージします。足の裏を強化していきながら、軽く全身を動かすプログラムです。
火 9:30 ～ 10:30	音楽をたのしもう (定員10名)	弱 ～ 中	季節の歌など、広く馴染みのある歌を中心に歌います。認知機能や運動機能、口腔機能の向上を促すプログラムです。
水 9:30 ～ 10:30	心とカラダを繋ぐ イスYOGA (定員15名)	弱弱 ～ 弱	カラダを支え続ける下半身、大きな筋肉を動かすはことは基礎代謝が上がり、エネルギー消費量も多く、冷え改善や体力強化に効果的なプログラムです。
木 9:30 ～ 10:30	楽しく踊って ウェイクアップ (定員15名)	中 ～ 強	カラダ・心をほぐすようなエクササイズをおこないます。スローペースで簡単なダンスを完成していく脳活プログラムです。
金 9:30 ～ 10:30	いきいきYOGA (定員10名)	中 ～ 強	無理をせずカラダが”心地の良い”と感じる範囲でカラダを動かしていきます。 筋力増加に繋げ、免疫力も向上するプログラムです。