

## 令和6年度

# 東六郷老人いこいの家 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）



東六郷老人いこいの家 電話：3736-2367

### ◆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	楽しく踊って ウェイクアップ (定員15名)	中～強	ストレッチ・筋力アップで楽しくカラダを動かしていく体操プログラムです。
火 9:30～10:30	竹つぼとポカポカ 体操 (定員15名)	弱～中	竹ツボを使った全身運動。足の裏を強化していきながら、脳トレも取り入れたプログラムです。
水 9:30～10:30	フレイル予防 (定員15名)	中～強	筋トレ・転倒予防・認知予防など沢山の内容を盛り込んだ体操のプログラム。自宅でも気軽にできるフレイル予防のプログラムです。
木 9:30～10:30	笑いヨガ (定員10名)	中～強	笑いのエクササイズとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。たくさん、笑うことで血行が促進され新陳代謝も活発になるプログラムです。
金 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。