

## 令和6年度

# 大森中老人いこいの家 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）

大森中老人いこいの家 電話：3763-0881



## ◆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<br>9:30<br>～<br>10:30 | リフレッシュ<br>YOGA<br>(定員10名)      | 中<br>～<br>強 | ヨガマットを使いストレッチと呼吸法を中心としながらカラダ全体を動かしていくプログラムです。                          |
| 火<br>9:30<br>～<br>10:30 | Enjoy<br>ジャズダンス<br>(定員15名)     | 弱<br>～<br>中 | 音楽に合わせて身体を動かすことで、心身ともにリフレッシュすることができます。<br>無理のないように少しずつ筋力をつけていくプログラムです。 |
| 水<br>9:30<br>～<br>10:30 | 笑いヨガ<br>(定員10名)                | 中<br>～<br>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。<br>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。  |
| 木<br>9:30<br>～<br>10:30 | みんな de 歌う<br>うたごえ広場<br>(定員10名) | 弱<br>～<br>強 | 歌を歌うことは、筋力や脳の機能を活性化につながります。普段はうたを歌わない人でも徐々に声を出せるようになります。               |
| 金<br>9:30<br>～<br>10:30 | 健活<br>エクササイズ<br>(定員15名)        | 弱<br>～<br>中 | 適度な運動は脳への刺激にもなり認知症予防にも効果があります。<br>簡単にできる体操で筋力や体力をつけるプログラムです。           |