

令和6年度

千束老人いこいの家 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）



千束老人いこいの家 電話：3729-4655

◆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 9:15 ～ 10:15 | ストレッチ& 筋トレ体操 (定員15名) | 中 | 自宅で行えるストレッチ、筋力トレーニングを行います。 |
| 火 9:15 ～ 10:15 | やさしい体操教室 (定員15名) | 弱 | 体力に自信がない、運動が苦手な方でもできる体操。 |
| 水 9:15 ～ 10:15 | 健康増進体操 (定員15名) | 強 | 健康増進を目的に積極的に運動します。 |
| 木 9:15 ～ 10:15 | 筋力アップ体操 (定員15名) | 中 | 筋トレを中心にいきいきと体操をします。 |
| 金 9:15 ～ 10:15 | レクリエーション& 筋トレ体操 (定員15名) | 中 | レクリエーションなども合わせて筋トレを行います。 |