

# 令和7年度

## 東糀谷老人いこいの家 元気アップ教室

### 申し込み方法

★4月～9月、10月～3月の2期制です。

★感染症の拡大状況等により受講開始日、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：4月1日～9月30日

★定員：各教室 10名～15名

★申し込み日：令和7年3月1日（土）～3月11日（火）

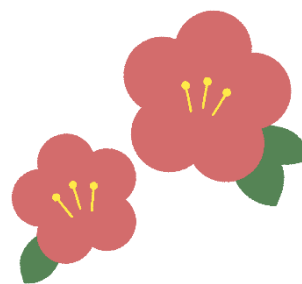
★申し込み資格：医師から運動制限を受けていない65歳以上の方

★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：3月12日（水）以降に抽選、3月18日（火）に老人いこいの家に掲示します。

★受講開始：令和7年4月1日（火）

東糀谷老人いこいの家 電話：3741-7970



### ◆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	東糀谷 de 体づくり (定員 15 名)	弱 ～ 中	健康維持、増進のためのストレッチや筋力トレーニングをおこないます。転倒予防に効果的なバランス・歩行能力の維持、向上をめざしたプログラムです。
火	9:30 ～ 10:30	リフレッシュ YOGA (定員 10 名)	中 ～ 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。
水	9:30 ～ 10:30	エンジョイフラダンス (定員 15 名)	中 ～ 強	フラダンスの動きを取り入れ、手足を動かします。体幹も鍛えられる足腰の筋力アップを目指します。心がリラックスするだけでなく、筋力がついたり、姿勢が伸びたりする効果も期待できるプログラムです。
木	9:30 ～ 10:30	竹ツボとポカポカ 体操 (定員 10 名)	弱 ～ 中	足の裏のストレッチを強化的に行い、カラダ全体のストレッチ。簡単な脳トレも取り入れたプログラムです。※竹ツボは貸出します。
金	9:30 ～ 10:30	Happy ダンス エクササイズ (定員 15 名)	中 ～ 強	カラダ全体の筋力をほぐすエクササイズ。簡単なダンスを覚えて完成させていく脳活プログラムです。