

令和7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）

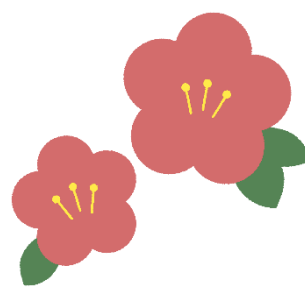
★申し込み資格：医師から運動制限を受けていない65歳以上の方

★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）

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 9:30 ～ 10:30	竹ツボと ポカポカ体操 (定員 15名)	弱 ～ 中	足の裏のストレッチを強化的におこない、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。
火 9:30 ～ 10:30	Enjoy ジャズダンス (定員 15名)	弱 ～ 中	ダンスの基礎を無理なく行い簡単な振り付けで踊ります。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！！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 9:30 ～ 10:30	笑いヨガ (定員 10名)	中 ～ 強	笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた健康法です。たくさん笑うことで全身の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 9:30 ～ 10:30	有隣 フレイル予防体操 (定員 15名)	弱 ～ 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。自宅でも気軽にできるフレイル予防のプログラムです。
金 9:30 ～ 10:30	大森中 de 体力づくり (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。