

# ～ま・い・に・ち 笑顔！～ いつまでも健康 金曜日

介護を必要としない元気なカラダづくりを目指します！  
脳と体を使って楽しく体を動かしましょう！  
仲間作りに役立てましょう！

## 目的



会場 研修室  
時間 9時30分～10時45分  
講師 伊藤 恵美  
対象 原則65歳以上  
料金/定員 全11回4,730円/25名

### 教室カリキュラム(予定)

日程		教室カリキュラム(予定)		
1	1月12日	教室の雰囲気慣れましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・姿勢のチェック バランス体操・バランスディスク体操・ストレッチ	開講式
2	1月19日	棒を使って関節を柔らかく整えいきましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・ウォーキング・バランス体操 棒体操・ストレッチ	
3	1月26日	軽い負荷で体を刺激し整えていきましょう。	呼吸法・顔、頭の体操・ウォーキング・バランス体操 セラバンド体操・ストレッチ	
4	2月2日	いつまでも自分の足で歩く土台作りをしましょう。	呼吸法・発声・頭の体操・ウォーキング みんなの体操・ラダー体操・ストレッチ	
5	2月9日	ダンベル体操で身も心もスッキリさせましょう！	呼吸法・発声・頭の体操・みんなの体操 ダンベル体操・ストレッチ	
6	2月16日	竹踏み体操で足元から刺激を加えていきましょう！	呼吸法・発声・顔、頭の体操・ラジオ体操 竹踏み体操・ストレッチ	
7	2月23日	身近にあるものを使って、楽しく体を整えましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・ラジオ体操 タオル体操・ストレッチ	
8	3月2日	ボールを使って筋肉を楽しく整えていきましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・転倒予防体操 ソフトギムニク体操・ストレッチ	
9	3月9日	ゲームを通して脳を刺激していきましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・発声・転倒予防体操 ゲーム大会・ストレッチ	
10	3月16日	足元を解放し、身体の隅々まで刺激しましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・発声・有酸素運動 フロアーエクササイズ・ストレッチ	
11	3月23日	人との触れ合いを通して身も心も整えましょう。	呼吸法・顔、頭の体操・発声・転倒予防体操 ペアトレーニング・レクゲーム・ストレッチ	閉講式

### 体調 チェック

\*内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

### < ご連絡事項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。
5. 研修室前に置いてある血圧計で、毎回開始前に血圧チェックをしましょう。