

～ま・い・に・ち 笑顔！～
いつまでも健康 金曜日

目的

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！



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

日程		教室カリキュラム(予定)		
1	4月6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・セラバンド体操・ストレッチ	開講式
2	4月13日	体の中心を整えバランスいい体作りをしましょう	呼吸法・顔、頭の体操・ウォーキング・ みんなの体操・バランスディスク・ストレッチ	
3	4月20日	スカーフを使って様々な刺激を体に取り込みましょう！	呼吸法・発声・顔、頭の体操・ウォーキング・バ ランス体操・スカーフ体操・レクゲーム・ストレッチ	
4	4月27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・顔、頭の体操・ウォーキング バランス体操・ダンベル体操・ストレッチ	
5	5月11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・顔、頭の体操・みんなの体操 ラダー体操・ストレッチ	
6	5月18日	足の裏に適度な刺激を与え、足先まで整えましょう！！	呼吸法・発声・顔、頭の体操・ラジオ体操 素足・竹踏み体操・ストレッチ	
7	5月25日	素足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 タオル体操・ストレッチ	
8	6月1日	棒を使って関節を柔らかく整えていきましょう！	呼吸法・発声・顔、頭の体操・転倒予防体操 棒体操・ゲーム・ストレッチ	
9	6月8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・転倒予防体操 ゲーム大会・ストレッチ	
10	6月15日	足下を開放し体の隅々まで刺激しましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・スローエアロビク フロアーエクササイズ・ストレッチ	
11	6月22日	笑って楽しく過ごしましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・有酸素運動 レクトレ・ストレッチ	閉講式

体調チェック
呼吸法、発声
顔、頭の体操
など

* 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。