

～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				
1	7月7日	教室の雰囲気になれましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・姿勢のチェック バランス体操・ソフトギムニク体操・レクゲーム・ストレッチ	開講式
2	7月14日	棒を使って関節の可動域を広げていきましょう。	呼吸法・顔、頭の体操・ウォーキング・バランス体操・棒体操・ストレッチ	
3	7月21日	足の先までしっかり意識して動かしましょう！	呼吸法・発声・顔、頭の体操・ウォーキング・みんなの体操・素足、骨盤体操・ストレッチ	
4	7月28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	
5	8月4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	
6	8月18日 代行予定	ダンベル体操で筋肉を刺激しましょう！	呼吸法・発声・頭の体操・体操 ダンベル体操・ストレッチ	
7	8月25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・発声・顔、頭の体操・ラジオ体操 タオル体操・ストレッチ	
8	9月1日 代行予定	バランスをとりながら筋肉を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 タオル体操・ストレッチ	
9	9月8日	ゲームで頭も体も楽しく使っていきましょう。	呼吸法・顔、頭の体操・スローエアロビク バランスディスク体操・ストレッチ	
10	9月15日 代行予定	軽い負荷で筋肉を刺激し整えていきましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・発声・体操 セラバンド体操・ストレッチ	
11	9月22日	笑って楽しく過ごしましょう！	呼吸法・顔、頭の体操・発声・ラジオ体操 バランス体操・レクゲーム・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. お車でのお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。