

～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 4730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	10月6日	教室の雰囲気に慣れましょう！	体調 チェック	呼吸法・顔、頭の体操・姿勢のチェック・バランス体操・ダンベル体操・ストレッチ	開講式
2	10月13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・ウォーキング・バランス体操ソフトギムニク体操(立位)・ストレッチ	
3	10月20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・ウォーキング・みんなの体操・ソフトギムニク体操(座位・横臥位)・ストレッチ	
4	10月27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	11月10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・頭の体操・ラジオ体操・タオル体操・ストレッチ	
6	11月17日	軽い負荷で筋肉を刺激し整えていきましょう！		呼吸法・発声・顔、頭の体操・ラジオ体操・セラバンド体操(上肢)・ストレッチ	
7	11月24日	軽い負荷で巧みに体を動かしていきましょう。		呼吸法・発声・顔、頭の体操・転倒予防体操セラバンド体操(下肢)・ストレッチ	
8	12月1日	寒い季節に向けて足元から温めていきましょう。		呼吸法・顔、頭の体操・転倒予防体操・竹踏み体操・ストレッチ	
9	12月8日	ゲームで頭も体も楽しく動かしていきましょう！		呼吸法・顔、頭の体操・スローエアロ・ゲーム大会・ストレッチ	
10	12月15日	バランスをとりながら筋肉を整えましょう！		呼吸法・顔、頭の体操・発声・スローエアロ・バランスディスク体操・ストレッチ	
11	12月22日	新しい年に向け楽しい時を過ごしましょう。		呼吸法・顔、頭の体操・発声・バランス体操ペアトレ・レクトレ・ストレッチ	閉講式

*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。