

◆◆◆ 平成30年度 福社会館の「高齢者のための健康教室」のご案内 ◆◆◆ 10月～3月

健康体操

月曜から金曜の午後1時30分～2時に
健康体操を行っています。

月・水・金 美濃加茂いきいき体操
火・木 タオル体操・レクリエーション
ラジオ体操第一

※ホールの使用予定が入っている日は実施しませんので、
事前にご確認ください。

「運動が苦手だ」と思っている方も、
運動習慣のない方も、みんなで運動をし
ませんか？楽しく体を動かすことが、健
康生活につながります。



★対象者:美濃加茂市在住の60歳以上の人
★時 間:午後1時30分から1時間程度
★申込み:事前申し込みは不要、当日受付をしてください。
★お願い:動きやすい服装でご参加ください。
講師や日程の変更がある場合がありますので
ご了承ください。

美濃加茂市社会福祉協議会
電話 28-6111

《中国の健康体操（練功十八法）》

筋肉や関節をゆっくり動かします。

第4月曜

そしてゆったりとした呼吸で気持ちを穏やかにして
行えば、全身が徐々に活性化されます。

※ 講師 浅野久美代さん

12月は第2月曜日

月 2 2 日 (月)	月 2 6 日 (月)	月 1 0 日 (月)
月 2 8 日 (月)	月 2 5 日 (月)	月 2 5 日 (月)

《いきいき椅子体操》

第1火曜

椅子に座ったままで無理のない体操を行います。
体力に自信のない人でも筋力アップできます。

※ 講師 小原徳子さん

0 月 2 日 (火)	1 月 6 日 (火)	2 月 4 日 (火)
1 月 8 日 (火)	2 月 5 日 (火)	3 月 5 日 (火)

1月は第2火曜日

《すこやかリズム体操》

第2金曜

いろいろな音楽のリズムにあわせて、
楽しく体を動かしましょう。

ボールを使った体操にもチャレンジ！

10月は第1金曜日

※ 講師 戸所礼子さん

月 5 日 (金)	1 月 9 日 (金)	月 1 4 日 (金)
月 1 1 日 (金)	2 月 8 日 (金)	月 8 日 (金)

《レクリエーション教室》

楽しみながら、頭と体を動かすことで
自然に身体が若返ります。

第3火曜

※ 講師 林美貴子さん

月 1 6 日 (火)	月 2 0 日 (火)	月 1 8 日 (火)
月 1 5 日 (火)	月 1 9 日 (火)	月 1 9 日 (火)

《音楽の広場》

第4水曜

歌を歌ったり、楽器を演奏したり、
リズムに合わせて体を動かすなど、
音楽のある楽しい時間を過ごしましょう。

10月は第5水曜日

※ 講師 井手律子さん

月 3 1 日 (水)	月 2 8 日 (水)	月 2 6 日 (水)
月 2 3 日 (水)	月 2 7 日 (水)	月 2 7 日 (水)

《ヨーガ教室》

第3木曜

呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、心と体を
リラックスさせましょう。

3月は第1木曜日

※ 講師 酒向秀子さん

月 1 8 日 (木)	月 1 5 日 (木)	月 2 0 日 (木)
月 1 7 日 (木)	月 2 1 日 (木)	月 7 日 (木)