

◆◆◆ 令和元年度 福祉会館の「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。
- ★持ち物：特に必要ありません。
- ★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

《中国の健康体操（練功十八法）》

第4月曜

筋肉や関節をゆっくり動かします。
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。

2月は第2月曜日

※ 講師 浅野久美代さん

10月28日(月)	11月25日(月)	12月23日(月)
1月27日(月)	2月10日(月)	3月23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

10月1日(火)	11月5日(火)	12月3日(火)
1月7日(火)	2月4日(火)	3月3日(火)

《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

※ 講師 戸所礼子さん

10月 4日(金)	11月 8日(金)	12月13日(金)
1月10日(金)	2月14日(金)	3月13日(金)

《レクリエーション教室》

第2火曜

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。

2月は第3火曜日

※ 講師 伊藤典子さん

10月 8日(火)	11月12日(火)	12月10日(火)
1月14日(火)	2月18日(火)	3月10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。

※ 講師 水野千春さん

10月23日(水)	11月27日(水)	12月25日(水)
1月22日(水)	2月26日(水)	3月25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。

※ 講師 酒向秀子さん

10月17日(木)	11月21日(木)	12月19日(木)
1月16日(木)	2月20日(木)	3月19日(木)