

◆◆◆ 令和2年度 福祉会館の「高齢者のための健康教室」のご案内 ◆◆◆ 4月～9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。



みのりん

- ★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
- ★場 所:ふれあいホール
- ★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)》

第4月曜

筋肉や関節をゆっくり動かします。
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

4月27日(月)	5月25日(月)	6月22日(月)
7月27日(月)	8月24日(月)	9月28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。

5月は第3火曜日

※ 講師 小原徳子さん

4月 7日(火)	5月19日(火)	6月 2日(火)
7月 7日(火)	8月 4日(火)	9月 1日(火)

《ヨーガ教室》

第2火曜

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。

5月は第2水曜日

※講師 溝口千晶さん

4月14日(火)	5月13日(水)	6月 9日(火)
7月14日(火)	8月11日(火)	9月 8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

4月22日(水)	5月27日(水)	6月24日(水)
7月22日(水)	8月26日(水)	9月23日(水)

《レクリエーション教室》

第3木曜

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。

※ 講師 村木直美さん

4月16日(木)	5月21日(木)	6月18日(木)
7月16日(木)	8月20日(木)	9月17日(木)

《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!

※ 講師 戸所礼子さん

4月10日(金)	5月 8日(金)	6月12日(金)
7月10日(金)	8月 7日(金)	9月11日(金)