

◆◆◆ 平成30年福祉会館の「高齢者のための健康教室」のご案内 ◆◆◆ 3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。



- ★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

《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		3月26日(月)
4月23日(月)	5月28日(月)	6月25日(月)
7月23日(月)	8月27日(月)	9月10日(月)

9月は第2月曜日

《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		3月6日(火)
4月3日(火)	5月1日(火)	6月5日(火)
7月3日(火)	8月7日(火)	9月4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!

※ 講師 戸所礼子さん		3月9日(金)
4月13日(金)	5月11日(金)	6月8日(金)
7月13日(金)	8月10日(金)	9月14日(金)

《レクリエーション教室》

第3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。

3月は第3月曜日で講師小池さん

※ 講師 林美貴子さん		3月19日(月)
4月17日(火)	5月15日(火)	6月19日(火)
7月17日(火)	8月21日(火)	9月18日(火)

《音楽の広場》

第3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 井手律子さん		3月28日(水)
4月25日(水)	5月23日(水)	6月27日(水)
7月25日(水)	8月22日(水)	9月26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。

4月と8月は第1木曜日

※ 講師 酒向秀子さん		3月15日(木)
4月5日(木)	5月17日(木)	6月21日(木)
7月19日(木)	8月2日(木)	9月20日(木)



◆◆◆ 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。

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

第4月曜

12月は第2月曜日

10月22日(月)	11月26日(月)	12月10日(月)
1月28日(月)	2月25日(月)	3月25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2日(火)	11月6日(火)	12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

10月 5日(金)	11月9日(金)	12月14日(金)
1月11日(金)	2月8日(金)	3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

10月16日(火)	11月20日(火)	12月18日(火)
1月15日(火)	2月19日(火)	3月19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

10月31日(水)	11月28日(水)	12月26日(水)
1月23日(水)	2月27日(水)	3月27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

10月18日(木)	11月15日(木)	12月20日(木)
1月17日(木)	2月21日(木)	3月 7日(木)



