

◆ 令和6年度 2月・3月 総合福祉会館「高齢者のための健康教室」ご案内 ◆

★対象者:美濃加茂市に在住の60歳以上のかた
 ★時間:午後1時30分から1時間程度
 ★場所:ふれあいホール ※事前申し込みは不要です。

		2月	3月
いきいき椅子体操 (第1火曜日) 講師 小原徳子さん	椅子に座ったままできる体操です。足腰に自信のない方、体幹バランスに不安のある方も安心して行えます。	4日(火)	4日(火)
レクリエーション教室 (第1木曜日) 講師 村木直美さん	ゲームや脳トレなどを通じて想像力や運動能力を高めます。楽しみながら心身共にリフレッシュできます。	6日(木)	6日(木)
すこやかリズム体操 (第2金曜日) 講師 戸所礼子さん	軽快なリズムの曲に合わせてストレッチをします。身体をほぐした後は ダンス体操をします。	14日(金)	14日(金)
ヨーガ教室 (第3火曜日) 講師 溝口千晶さん	ゆったりとした動きと深い呼吸を組み合わせた体操です。ゆったりとした動きにより、リラクゼーション効果をもたらします。	18日(火)	18日(火)
音楽の広場 (第4水曜日) 講師 水野千春さん	椅子に座りながら歌ったり、リズムに合わせて手を動かします。音楽と動きを合わせることで脳の活性化につながります。	26日(水)	26日(水)
中国の健康体操 (第4月曜日) 講師 伊藤千恵子さん	練功十八法の曲に合わせて身体を動かします。全身の筋肉をまんべんなく使い、柔軟性や筋力を向上させます。	17日(月)	24日(月)

◆ 令和6年度 2月・3月 総合福祉会館「高齢者のための健康教室」ご案内 ◆

★対象者:美濃加茂市に在住の60歳以上のかた
 ★時間:午後1時30分から1時間程度
 ★場所:ふれあいホール ※事前申し込みは不要です。

		2月	3月
いきいき椅子体操 (第1火曜日) 講師 小原徳子さん	椅子に座ったままできる体操です。足腰に自信のない方、体幹バランスに不安のある方も安心して行えます。	4日(火)	4日(火)
レクリエーション教室 (第1木曜日) 講師 村木直美さん	ゲームや脳トレなどを通じて想像力や運動能力を高めます。楽しみながら心身共にリフレッシュできます。	6日(木)	6日(木)
すこやかリズム体操 (第2金曜日) 講師 戸所礼子さん	軽快なリズムの曲に合わせてストレッチをします。身体をほぐした後は ダンス体操をします。	14日(金)	14日(金)
ヨーガ教室 (第3火曜日) 講師 溝口千晶さん	ゆったりとした動きと深い呼吸を組み合わせた体操です。ゆったりとした動きにより、リラクゼーション効果をもたらします。	18日(火)	18日(火)
音楽の広場 (第4水曜日) 講師 水野千春さん	椅子に座りながら歌ったり、リズムに合わせて手を動かします。音楽と動きを合わせることで脳の活性化につながります。	26日(水)	26日(水)
中国の健康体操 (第4月曜日) 講師 伊藤千恵子さん	練功十八法の曲に合わせて身体を動かします。全身の筋肉をまんべんなく使い、柔軟性や筋力を向上させます。	17日(月)	24日(月)