

◆◆◆ 令和4年度 総合福祉会館「高齢者のための健康教室」のご案内



9月～12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 ちょこっと体操・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。

マスク着用等の感染予防対策にご協力をお願いします。
定員は設けておりません。
お誘いあわせの上ご参加ください。



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)》

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 9月26日(月)

10月24日 (月)	11月28日 (月)	12月12日 (月)
---------------	---------------	---------------

12月は第2月曜

第4月曜

《いきいき椅子体操》

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 9月6日(火)

10月4日 (火)	11月1日 (火)	12月6日 (火)
--------------	--------------	--------------

第1火曜

《ヨガ教室》

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 溝口千晶さん 9月20日(火)

10月18日 (火)	11月15日 (火)	12月20日 (火)
---------------	---------------	---------------

第3火曜

《音楽の広場》

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 9月28日(水)

10月26日 (水)	11月30日 (水)	12月21日 (水)
---------------	---------------	---------------

11月は第5水曜 12月は第3水曜

第4水曜

《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。

※ 講師 村木直美さん 9月1日(木)

10月6日 (木)	11月10日 (木)	12月1日 (木)
--------------	---------------	--------------

11月は第2木曜

第1木曜

《すこやかリズム体操》

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。

※ 講師 戸所礼子さん 9月9日(金)

10月14日 (金)	11月11日 (金)	12月9日 (金)
---------------	---------------	--------------

第2金曜