

◆◆◆ 令和6年度 総合福祉会館「高齢者のための健康教室」のご案内 ◆◆◆

7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

※ ホールに使用予定が入っている日は実施
しませんので、事前に会場入口のホワイト
ボードでご確認ください。

「運動が苦手だ」と思っている方
も、運動習慣のない方も、教室に
参加しませんか？ みんなで楽しく体
を動かして健康になりましょう。



みのりん

- ★対象者:美濃加茂市に住所のある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。

第4月曜

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 伊藤千恵子さん

7月22日
(月)

8月26日
(月)

9月30日
(月)

《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。

第1火曜

※ 講師 小原徳子さん

7月 2日
(火)

8月 6日
(火)

9月 3日
(火)

《ヨーガ教室》

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。

第3火曜

※ 講師 溝口千晶さん

7月16日
(火)

8月20日
(火)

9月17日
(火)

《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。

第4水曜

※ 講師 水野千春さん

7月24日
(水)

8月28日
(水)

9月25日
(水)

《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1木曜

※ 講師 村木直美さん

7月 4日
(木)

8月 1日
(木)

9月 5日
(木)

《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。

第2金曜

※ 講師 戸所礼子さん

7月12日
(金)

8月9日
(金)

9月13日
(金)