

# ◆◆◆ 令和5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 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。

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 6月26日(月)

7月24日 (月)	8月28日 (月)	9月25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

第1火曜

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 6月6日(火)

7月4日 (火)	8月1日 (火)	9月5日 (火)
-------------	-------------	-------------

## 《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。

第3火曜

8月は第2火曜

※ 講師 溝口千晶さん 6月20日(火)

7月18日 (火)	8月8日 (火)	9月19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 6月28日(水)

7月26日 (水)	8月23日 (水)	9月27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 6月1日(木)

7月6日 (木)	8月3日 (木)	9月7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

8月は第3火曜

※ 講師 戸所礼子さん 6月9日(金)

7月14日 (金)	8月18日 (金)	9月8日 (金)
--------------	--------------	-------------