

◆◆◆ 令和3年度 福祉会館の「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 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。
12月より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

《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

第4月曜

※ 講師 浅野久美代さん

12月は第2月曜

10月25日(月)	11月22日(月)	12月13日(月)
1月24日(月)	2月28日(月)	3月28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

1月は第2火曜

10月5日(火)	11月2日(火)	12月7日(火)
1月11日(火)	2月1日(火)	3月1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

3月は第2火曜

10月19日(火)	11月16日(火)	12月21日(火)
1月18日(火)	2月15日(火)	3月 8日(火)

《音楽の広場》

歌を歌ったり、リズムに合わせて
体を動かしましょう。

第4水曜

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

2月は第3水曜

10月27日(水)	11月24日(水)	12月22日(水)
1月26日(水)	2月16日(水)	3月23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

10月7日(木)	11月4日(木)	12月2日(木)
1月6日(木)	2月3日(木)	3月3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

2月は第1金曜

10月 8日(金)	11月12日(金)	12月10日(金)
1月14日(金)	2月 4日(金)	3月11日(金)