

◆ 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)