

◆◆◆ 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

◆◆◆
4月～6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 3月25日(月)

4月22日 (月)	5月27日 (月)	6月24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 3月5日(火)

4月2日 (火)	5月7日 (火)	6月4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

4月は第4火曜

※ 講師 溝口千晶さん 3月19日(火)

4月23日 (火)	5月21日 (火)	6月18日 (火)
--------------	--------------	--------------

《音楽の広場》

歌を歌ったり、楽器を演奏したり、

第4水曜

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 3月27日(水)

4月24日 (水)	5月22日 (水)	6月26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

第1木曜

自然に身体が若返ります。

※ 講師 村木直美さん 3月7日(木)

4月4日 (木)	5月2日 (木)	6月6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、

第2金曜

楽しく体を動かしましょう。

※ 講師 戸所礼子さん 3月8日(金)

4月12日 (金)	5月10日 (金)	6月14日 (金)
--------------	--------------	--------------