

◆◆◆ 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 ◆◆◆

10月～12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。

「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 9月25日(月)

10月23日 (月)	11月27日 (月)	12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 9月5日(火)

10月3日 (火)	11月7日 (火)	12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

※ 講師 溝口千晶さん 9月19日(火)

10月17日 (火)	11月21日 (火)	12月19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 9月27日(水)

10月25日 (水)	11月22日 (水)	12月20日 (水)
---------------	---------------	---------------

12月は第3水曜

《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 9月7日(木)

10月5日 (木)	11月2日 (木)	12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、

第2金曜

楽しく体を動かしましょう。

※ 講師 戸所礼子さん 9月8日(金)

10月13日 (金)	11月10日 (金)	12月8日 (金)
---------------	---------------	--------------