

◆◆◆ 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。



みおりん

- ★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、

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 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

第1木曜

自然に身体が若返ります。

※ 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、

第2金曜

楽しく体を動かしましょう。

8月は第3金曜

※ 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)