

◆◆◆ 令和2年度 福祉会館の「高齢者のための健康教室」のご案内 ◆◆◆ 4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 タオル体操・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、みんなで運動を  
しませんか？ 楽しく体を動かすことが、  
健康生活につながります。



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。  
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

<del>4月27日(月)</del>	<del>5月25日(月)</del>	6月22日(月)
7月27日(月)	8月24日(月)	9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

<del>4月 7日(火)</del>	<del>5月19日(火)</del>	6月 2日(火)
7月 7日(火)	8月 4日(火)	9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2火曜**

※講師 溝口千晶さん

<del>4月14日(火)</del>	<del>5月13日(水)</del>	6月 9日(火)
7月14日(火)	8月11日(火)	9月 8日(火)

《音楽の広場》

歌を歌ったり、楽器を演奏したり、  
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。

**第4水曜**

※ 講師 水野千春さん

<del>4月22日(水)</del>	<del>5月27日(水)</del>	6月24日(水)
7月22日(水)	8月26日(水)	9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3木曜**

※ 講師 村木直美さん

<del>4月16日(木)</del>	<del>5月21日(木)</del>	6月18日(木)
7月16日(木)	8月20日(木)	9月17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。  
ボールを使った体操にもチャレンジ！

**第2金曜**

※ 講師 戸所礼子さん

<del>4月10日(金)</del>	<del>5月 8日(金)</del>	6月12日(金)
7月10日(金)	8月 7日(金)	9月11日(金)