

◆◆◆ 令和2年度 福社会館の「高齢者のための健康教室」のご案内 ◆◆◆ 10月～3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。

感染予防対策として、参加人数の制限を設けることにします。
当日の13時15分より受付を開始し、先着40名の方にご参加いただきます。



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。

※ 講師 浅野久美代さん

10月26日(月)	11月 9日(月)	12月14日(月)
1月25日(月)	2月22日(月)	3月22日(月)

第4月曜

11月、12月は第2月曜

《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

11月1日は第3火曜

10月6日(火)	11月17日(火)	12月1日(火)
1月19日(火)	2月2日(火)	3月2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2火曜

※講師 溝口千晶さん

10月13日(火)	11月10日(火)	12月 8日(火)
1月12日(火)	2月 9日(火)	3月 9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。

※ 講師 水野千春さん

10月28日(水)	11月25日(水)	12月23日(水)
1月27日(水)	2月24日(水)	3月24日(水)

第4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自然と身体が若返ります。

第3木曜

※ 講師 村木直美さん

10月15日(木)	11月19日(木)	12月17日(木)
1月21日(木)	2月18日(木)	3月18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

10月は第3金曜

※ 講師 戸所礼子さん

10月16日(金)	11月13日(金)	12月11日(金)
1月 8日(金)	2月12日(金)	3月12日(金)