

◆◆◆ 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 ◆◆◆ 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。

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。

第4月曜

※ 講師 浅野久美代さん

4月27日(月)	5月25日(月)	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

4月 7日(火)	5月19日(火)	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

4月14日(火)	5月13日(水)	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

4月22日(水)	5月27日(水)	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

9月は第4木曜日

※ 講師 村木直美さん

4月16日(木)	5月21日(木)	6月18日(木)
7月16日(木)	8月20日(木)	9月24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

4月10日(金)	5月 8日(金)	6月12日(金)
7月10日(金)	8月 7日(金)	9月11日(金)