

★体験しようWeek★

日時：令和5年11月27日(月)～30日(木) 10時～15時

★期間中に体を動かすことが出来る体験の紹介★

27日(月) 講師と一緒に体を動かして健康づくり

10:00～10:45 え～やろ仲良会
(タオル各自持参)
※イス体操 ♪ 高原列車は行くよ ♪ の音楽に
合わせて楽しく体幹・足腰を鍛えよう!
※肩こり解消ストレッチ&手指の運動



講師 上村 輝美先生



10:45～11:30 さわやかマンデー
※腰痛・膝痛の予防改善
ストレッチ&筋トレ!

11:30～12:00
男性のための筋トレ&ストレッチ教室
※3分で出来る下半身の筋力トレーニングを
マスターしよう!
♪ 水戸黄門のリズムにのって ♪

27日(月) 講師と一緒に太極拳にチャレンジ

13:30～15:00 元全日本チャンピオンと一緒に
入門太極拳・練功



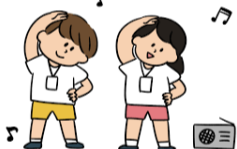
講師 棚橋 真由美先生

さあ体を動かしましょう

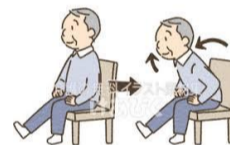


28日(火) いきいき楽しく介護予防

13:30～15:00



イスに座って誰でも簡単に出来る筋トレ・ストレッチ
おしゃべりタイムあり和気あいあいと楽しく介護予防
いきいき体操の会 東 芳子先生・藤田里子先生の指導で活動



30日(木) 講師と一緒に体を動かそう

10:00～11:10

男性のための体操教室・健康体操新規クラス
健康体操Dクラス

「スクワット」?



「チューブ体操」?



「わくわくやる気体操」?

※気になったら参加してね



13:50～15:00

健康体操A・B・Cクラス



音楽に合わせて身体を動かしてみませんか?

「いきいきロコモ体操」?

※気になったら参加してね



11:20～12:00

エアロバイク講習・ストレッチボードやステッパーの使い方や

体の気になる部分のトレーニング相談会

講師 上 真理子先生



※エアロバイク講習受講後 利用志望者は年間500円で使いたい放題

バスの待ち時間に!センターに来所の合間に! 冷暖房完備・テレビをみながら

いつでも見学・参加いただけます♪(参加費無料)