

65歳から始める筋力トレーニング!!

からだイキイキ運動塾 後期

参加者募集!

日時 平成29年11月14日～平成30年3月13日 毎週火・金曜日

9:30～12:00 (全31回)

場所 体力増進施設 ひまわりⅡ (東3条1丁目1番地)

対象 65歳以上の町民の方 (定員20名)

- ・定期的な運動をしていない方
 - ・できるだけ毎回参加できる方
 - ・教室終了後も自主活動に参加できる方
- ※日常生活を行う機能や体力が低下している方を優先します。
※介護保険の認定を受けている方は参加できません。

内容

- ・体操、ストレッチ
- ・筋力トレーニング (トレーニング用機械を使用します。)
- ・身体測定、体力チェック (歩行能力・筋力・バランス能力等)
- ・希望者には、自宅と会場間の送迎をします。

参加料

6,200円 (内訳: 教室参加費 5,000円、スポーツ安全保険料 1,200円)
※その他、主治医意見書作成料金 (町内の医療機関の場合 1,080円) が別途かかります。

申込期間

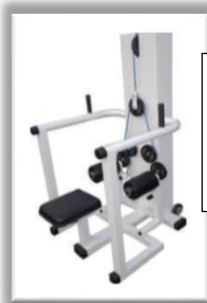
平成29年9月20日 (水)～10月6日 (金) まで

その他

- ・教室終了後の自主活動は、曜日、時間に変更になりますので予め、ご承知おきください。
- ・教室開始時までに参加者のみなさまに「あたまの健康チェック」を受けて頂きます。



◎こんな機械を使って筋力アップトレーニングをします!



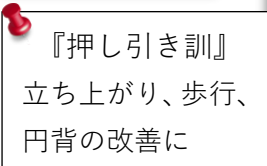
『開け閉め訓』

歩行の安定、姿勢の矯正に



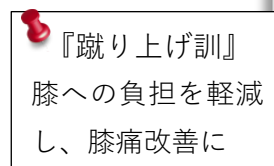
『立ち上がり訓』

立つ、座るなどの日常動作の改善に



『押し引き訓』

立ち上がり、歩行、円背の改善に



『蹴り上げ訓』

膝への負担を軽減し、膝痛改善に



《お問い合わせ・お申込み先》

芽室町保健福祉課 高齢者相談係 ☎62-9724 (内線 552・558)

FAX62-0121

メール

h-kourei@memuro.net