

隔週 水曜日は貯筋の日!

やさかしあわせ健康 体操教室 始めます

コロナ禍の中、めっきい運動をする機会がなくなり体力の衰えを感じている方

♪ **貯筋運動**を始めませんか ♪
体を動かす楽しさをぜひ、体験して下さい



貯筋運動とは？

「運動を行うことにより筋肉を鍛え

それを貯金のように持続する」

という考え方で、高齢化の進行に伴い介護予防・寝たきり予防・骨折の予防を目的としています。

今回は貯筋運動を軸に腰痛体操・骨盤体操・有酸素運動等 2 ヶ月毎に種目を変え 1 年間を通し飽きないよう開催致します。

特別な用具を必要としません。

自宅で手軽に出来ます。継続して行いしっかり**貯筋**して下さい。

詳細は裏面をご覧ください。



やさかしあわせ健康体操教室ご案内

- 開催日 4月27日(水)～ 令和5年3月1日 基本隔週(水曜日)
年間22回予定 (都合により日程の変更も有ります。)
- 開催時間 午前10:00～11:30 午後13:30～15:00
◆ 日程により午前開催と午後開催があります(注意! 年間日程確認)
- 場所 坂下総合体育館 (剣道場)
- 参加料 一般参加者 1回500円 賛助会員 1回200円 (傷害保険料含む)
(参加料は開催の都度、徴収致します。都合の良い日に参加して下さい。)
- 申し込み NPO法人やさかイキイキ倶楽部(坂下総合体育館内)
◆ 事前に電話予約願います。2ヶ月毎事前予約可能
◆ 定員 20名 ☎ 0573-75-3335
- 持ち物 室内シューズ・飲料水・タオル等
※ 自宅で検温をしてマスク着用でお越し下さい

☆年間開催日ご案内☆

4月・5月 開催時間

4月27日(水) 10:00～
5月11日(水) 13:30～
5月20日(金) 10:00～

※ 有酸素運動
※ ここから体操
※ 呼吸法

6月・7月 開催時間

6月1日(水) 13:30～
6月15日(水) 10:00～
7月6日(水) 13:30～
7月20日(水) 10:00～

※ 床ストレッチ
※ 腰痛体操

8月・9月 開催時間

8月3日(水) 13:30～
8月17日(水) 10:00～
9月7日(水) 13:30～
9月21日(水) 10:00～

※ チェアエクササイズ

10月・11月 開催日時

10月5日(水) 13:30～
10月19日(水) 10:00～
11月16日(水) 10:00～
11月30日(水) 10:00～

※ ラダーウォーキング

12月・1月 開催日時

12月7日(水) 13:30～
12月21日(水) 10:00～
1月11日(水) 13:30～
1月25日(水) 10:00～

※ 神経トレーニング
※ 笑いヨガ

2月・3月 開催時間

2月1日(水) 13:30～
2月15日(水) 10:00～
3月1日(水) 13:30～

※ コグニサイズ
※ サーキット
トレーニング

講師

柘植 信一郎 先生
健康運動指導士
貯筋運動指導者
高齢者体力づくり支援士

お問合せ

NPO法人やさかイキイキ倶楽部
中津川市坂下 1512-1
☎ 0573-75-3335
(坂下総合体育館内)