

体験会のご案内

NEW START カラダいきいき、ココロわくわく **介護予防運動 クラス**

9月から新たにスタートする、介護予防運動クラスの「体験会」を、下記の日程で開催いたします。体力低下の予防と改善、楽しく取り組んで、元気な未来を手に入れましょう！

介護予防クラスは「こつこつゆうゆう体操」、「自重運動」、「ノルディックウォーキング」を組み合わせ、無理なく、楽しく、運動習慣を身につけることを目的に行います。

<体験会日程>

5月12日(木)13:30~14:30 「こつこつゆうゆう体操(脳トレエクササイズ)」

6月 9日(木)13:30~14:30 「自重運動(簡単な筋力トレーニング)」

7月14日(木)13:30~14:30 「ノルディックウォーキング」

◆参加費 700円 (お一人1回) ◆対 象 60代~80代 ◆定 員 10名

◆指導者 介護予防運動指導士 ◆もちもの 室内シューズ、タオル 飲み物

◆申込み 4月7日(木)より開始、お電話にてお申込みください。

こつこつゆうゆう体操とは…

脳刺激体操、筋刺激体操、骨刺激体操のプログラムで構成される健康体操です。参加者同士コミュニケーションをとりながら、無理なくご自分のペースで楽しく参加することができます。

自重トレーニングとは…

自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングで、道具を使わず、自分の身体を使ってトレーニングをします。筋肉にかかる負荷がそれほど強くないので、筋トレが苦手な人でも自分のペースで少しずつ始められます。

ノルディックウォーキングとは…

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類です。専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉など、全身を使うエクササイズにもなります。

介護予防運動プログラム体験会

申し込み 096-282-4111 御船町スポーツセンター

