

2019年度

# いきいきシニア塾

参加費  
無料

運動習慣のない方や、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

参加者募集！

開催日	内容	講師
2019年4月9日(火)	ロコトレ体操	ゑ夢氏
5月14日(火)	3B体操	柴田 久美子氏
6月11日(火)	音楽療法	奥住 昌子氏
7月9日(火)	玄米ダンベル体操	嶋本 和子氏
8月13日(火)	ロコトレ体操	ゑ夢氏
9月10日(火)	3B体操	柴田 久美子氏
10月8日(火)	音楽療法	奥住 昌子氏
11月12日(火)	ロコトレ体操	ゑ夢氏
12月10日(火)	玄米ダンベル体操	嶋本 和子氏
2020年1月14日(火)	3B体操	柴田 久美子氏
2月11日(火)	音楽療法	奥住 昌子氏
3月10日(火)	玄米ダンベル体操	嶋本 和子氏

音楽療法は内容により、時間を延長する場合がございます。余裕を持ってご参加ください。

\*日時 毎月第2火曜日 1時30分～2時45分

\*場所 睦地域ケアプラザ 多目的ホール

- \*内容
  - 《ロコトレ体操》 日常の中でも簡単にできる運動やストレッチを、ゲーム感覚で楽しく行い、ロコモティブシンドローム予防を目指した体づくりを行います。
  - 《3B体操》 3B（ボール・ベル・ベルト）を使い、仲間と一緒に音楽に合わせて無理なく体操を行います。
  - 《音楽療法》 手や足など体を動かしながら歌ったり、打楽器を使い、脳トレも兼ねて楽しみます。
  - 《玄米ダンベル体操》 軽量の玄米ダンベルを使い、握力・筋力を着実に身につけます。座りながらでも出来、体の負荷が軽いので誰でも安心です。

\*対象者 概ね60歳以上、ケアプラザまで歩いて来れる方

\*定員 25名

\*持ち物 室内用運動靴、長タオル、飲み物、運動しやすい服装

\*申込方法 電話・来所にてお申込みください。



《申込み・問合せ先》 睦地域ケアプラザ 地域活動交流 電話 730-5151