

# 2023年度定期教養講座 高年者センター岡崎

## 貯筋体操

### 講師紹介

運動が必要なことはわかっているが、やり方がわからない方やひとりではやる気になれない方が多いと思います。

いつまでも心身ともに元気で生活できるように、皆さんで楽しく運動する時間を共有しましょう。



講師：市川 みさお

### 教室内容

第1・第3月曜日 9:30~11:30

いきいきとした生活を送るために体を動かし筋力を貯めましょう！

- ・介護予防のための筋力運動
- ・転倒予防のためのバランス運動
- ・持久力を高める有酸素運動
- ・認知症予防のための脳トレやレクリエーション
- ・肩こりや腰痛予防のためのストレッチ等



費用：200円 用具レンタル代

持ち物：運動の出来る服装

水分補給

汗拭きタオル

室内シューズ

敷物（必要な方）

### 教室の一日の流れ

10:00~10:50

準備体操・バランス運動・有酸素運動・立位筋トレ

10:50~11:40

脳トレ・レクリエーション・座位筋トレ・ストレッチ

11:40~12:00

クールダウン