



シニアの運動教室



追加募集のご案内

- ・対象/65 歳以上の介護認定を受けていない人
- ・費用/無料

詳細・お申込み

清水町 健幸づくり課 けんしん指導係 (保健センター)

TEL. 055-971-5151

～教室一覧～

	教室名	コース	曜日	時間	内容
1	いきいきクラブ (柿田川ホーム・戸田) ※送迎は要相談	第2・4	火	9:30~11:30	脳トレ・ロコモ体操・リハビリ体操・発声などを通じて、筋力アップや脳の活性化につなげます。
2	はつらつ健康教室 (希望のわだち柿田・柿田)	第2・4	月	13:30~15:00	頭の体操(読み書き・計算)、最新カラオケ機器を使った健康体操を通じて、認知症予防に取り組みます。
3	コムスポ倶楽部 (倶楽部テスポルチクラブス・的場)	第2・4	火	10:00~12:00	椅子に座ってのエクササイズや脳トレのほか、トレーニングマシンを使った体力の維持・向上を、参加者同士の交流も深めながら行い介護予防を目指します。
4		第1・3	木	10:00~12:00	
5	若返りウォーキング教室 (スポウェル健身塾 サントムーン柿田川)	第2・4	月	13:30~15:00	独自のトレーニングマシンの使用で、バランス改善・柔軟性向上の効果により、正しい効率的な歩き方を体得します。
6		第2・4	水	13:30~15:00	
7		第2・4	木	13:30~15:00	
8		第2・4	金	13:30~15:00	
9	みない体操教室 (下徳倉公民館)	隔週	火	10:00~11:45	テーマは『いつまでの心身共に元気よく自分の足で歩く』です。転倒予防、腰痛予防、姿勢づくりに力を入れています。
10	みない体操教室 (メディカルフィットネスエム)	月により異なる	火	13:40~15:40	健康運動指導士が担当いたします。
11	元気わくわく体操 (スブラッシュ・堂庭)	第1・3	月	13:00~15:00	転倒を防ぐため、音楽に合わせてストレッチや有酸素運動・筋トレ・脳トレ等、元気でわくわく楽しくなる体操を行います。
12		第2・4	月	13:00~15:00	
13		第2・4	水	13:00~15:00	
14		第2・4	木	10:00~12:00	

～シニアの運動教室へようこそ

教室に参加して、お友達ができました。

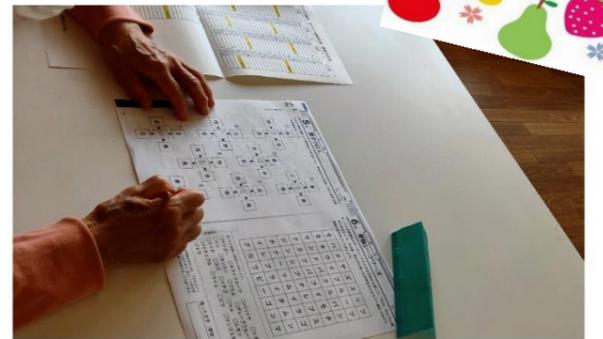


転びにくくなりました。



できる範囲で。無理のない範囲で。その日の調子に合わせて運動をしています。

初めての申し込み。不安な気持ちでしたが、今は楽しく通えています。



みない体操教室

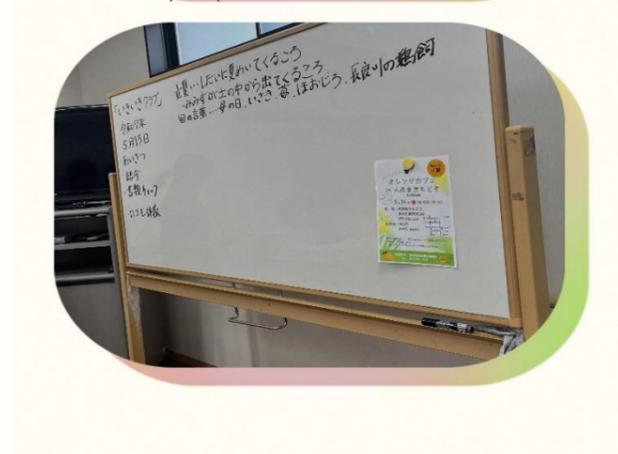
(メディカルフィットネスエム・下徳倉公民館)

コムスポ倶楽部

(倶楽部デスポチクラブス)

はつらつ健康教室

(希望のわだち柿田)



若返りウォーキング教室

(スポウエル健身塾サントムーン柿田川)

元気わくわく体操

(フィットネスプラザスブラッシュ)

いきいきクラブ

(柿田川ホーム)