

～心も体も“らくらく”（楽しく楽に）教室～

最近体力落ちた気がするなあ
膝や腰が痛いけど、病院に行くほどでも...

おしゃべりもしないし、笑うことも少なくなったなあ...そんな**あなた!**

無理せず & 楽しく 一緒に体を動かしませんか？

□ 対象者 おおむね65歳以上で楽しく介護予防に取り組みたい方

□ 日時・場所(都合により変更になる場合があります)

中央公民館 3階 又は 勤労者会館 2階

毎週水曜日(祝日除く)午前10時～午前11時

滋野コミュニティセンター 2階

毎週火曜日(祝日除く)午前10時～午前11時

柵津公民館 2階

毎週水曜日(祝日除く)午後2時～午後3時

和コミュニティセンター 2階

毎週月曜日(祝日は火曜日へ振替)午前10時～午前11時

北御牧公民館 2階

毎週金曜日(祝日除く)午前10時～午前11時

□ 持ち物 タオル、水分等

□ 内容 ストレッチ、スクエアステップエクササイズ、
レクリエーションなど

参加費
無料



転倒予防 水中ウォーキング

～関節にやさしく、バランス能力を鍛えましょう～

浮力のある水中は、関節への負担が**少**なく、
水の抵抗により、
少しの動きでも**大**きな運動量が得られます。

楽しく水中歩行をしながら、
転倒予防ができる体にしていきましょう！

➤ 対象者 おおむね65歳以上の市民の方

➤ 日 時 おおむね毎週**金曜日**(月4回)
➤ (詳細は日程表をご確認ください)

午後2時～午後2時30分

➤ 場 所 **温泉アクティブセンター**

(住所:東御市布下6-1 電話:61-6001)

➤ 持ち物 水着、プール用の帽子、タオル、水分等

➤ 費 用 利用者負担 **1,320**円 (入館料)

➤ 内 容 水中ウォーキング、ストレッチなど



～ 貯“筋”教室 ～

気力！体力！筋力！アップ！

いつまでも
自分のやりたいことを
好きなだけ続けるために…

スクワットなどで、しっかり**貯筋**！

器械を使わず、自分の体の重さを使つての

筋カトレーニングです



➤ 対象者 おおむね65歳以上で筋カトレーニングをしたい方

➤ 日時 **第2・4火**曜日(祝日以外)

午後2時～午後3時

➤ 場所 東御市**総合福祉センター3階**

➤ 持ち物 タオル・水分・ヨガマット(お持ちの方のみ)
※上履きはいりません

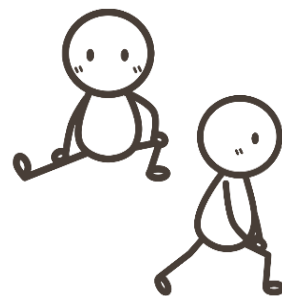
➤ 内容 器械(マシン)を使わない、自重による
腹筋やスクワットなどの筋カトレーニング

参加費
無料

～ かんたん体操教室 ～

ケガ予防&全身の筋肉のバランスを整えよう

最近、体力が落ちてきたなあ
足腰が弱くなってきたなあ
肩こりもあるし…
でも、どうやって体を動かせばいいんだろう…
かんたんな体操で、一緒に体を動かしませんか？



おなかや足など大きな筋肉を優先的に鍛えることで
全身の筋バランスが整い、ケガの予防になります。

➤対象者 おおむね65歳以上で体力をつけたい方

➤日 時 **第1・3木曜（祝日以外）**
午後2時～午後3時

➤場 所 **東御市総合福祉センター2階**

➤持ち物 タオル、水分、動きやすい服装
(上履きはいりません)

➤内 容 **ストレッチ**
全身の筋肉を意識した運動

**参加費
無料**

【問合せ先】東御市高齢者福祉係 電話0268-75-5090

～ 男前！健康運動教室 ～

男性の健康づくりと社会参加を支援

男性だけの運動教室です。

足・腰・腹筋を鍛えて脂肪を燃やせ！

スポーツを通じて心も体も健康的にリフレッシュ！

健康に関するミニ講話もあります。

健康意識を高めて、自分を磨きませんか？

いつまでも健康でいきいきと過ごすために、お気軽にご参加ください。

➤対象者 65歳以上の男性

➤日 時 第2・4土曜日 (祝日以外)

午前10時～午前11時

➤場 所 東御市総合福祉センター2階

➤持ち物 タオル、水分、動きやすい服装(上履きはいりません)

➤内 容 筋トレ、有酸素運動、スポーツを通じた交流、健康ミニ講話

➤その他 おおむね半年ごとに、Inbody(筋肉量や脂肪量などの体の成分量)と姿勢測定を行い体の変化を見ます

参加費
無料