

● 体操教室参加者募集 ●

●日時: 令和元年9月6日～11月29日まで(毎週金曜日・全12回)

午後13時～15時半程度

●場所: 笠間市岩間公民館(市民センターいわま3階)

●料金: 1500円 ※全12回でのご利用金額です。(傷害保険込)

●参加資格: 笠間市在住の**65歳以上**の方で事業対象者・要支援該当者

※一般の方は下記までお問い合わせください。

※岩間地区は**送迎無料**(笠間・友部地区は応相談)



教室風景



バンド運動



ボール運動



レクリエーション

運動はしたいけど何をすればいいかわからない方
家にいても何もしていないでいる方
あまり出掛けないで家にいる方

運動が苦手な人も、皆で楽しく身体を動かしませんか！

お気軽に
お電話ください！

笠間市保健福祉部 高齢福祉課 (☎0296-77-1101)

(株)スマイルハート 担当 箕輪 (☎0299-28-8000)





運動プログラム タイムスケジュール



受付開始



看護師による健康チェック
皆さんの健康を管理

バイタルチェック
(血圧・脈拍等)

15分

ストレッチ
ウォーミングアップ



専門職による正しい
トレーニング指導

20分

オリジナルリズム体操
(ズンドコ・まったり等)



リズムに合わせて
無理なく誰でも出来ます

各種運動

25分



バランスマット訓練等

休憩

10分

バンドトレーニング等

各種運動

25分



サーキットトレーニング等

休憩

5分



ボール・ラダー・歩行訓練等

レクリエーション
ボーリング
輪投げ 等



いろんなレクを準備しています
みんなで楽しく！ワイワイ！

20分

・自宅での運動指導
・個別指導
・認知症予防手指運動



終了

120分



笑顔！楽しく！みんなで体を動かしましょう！

