

# 体操講座のご案内

対象：60歳以上の新宿区民 定員：18名 参加費：無料

場所：北新宿第二地域交流館 広間

講師：宮崎 瑞巳(職員/介護予防運動指導員)

申込：12月5日(火)～12月19日(火)に、受付または

お電話(5348-6751)、FAX(3369-0081)にて

発表：抽選の上、**当選者のみ**12月20日(水)にご連絡いたします

注意：当日は動きやすい服装でお越しください

初回と11回目に体力測定とアンケートを実施します

## 【健やか体操】 強度★

毎週金曜日午前10:00 1/12～3/30



足全体をのばす



ひねる

体力に自信のない方でも！

ロコモ予防トレーニングを中心に、日常の動きに着目して、ゆったりとしたとした体操を行います。ほとんどイスに座って行います。



## 【じっくりストレッチ体操】 強度★★

毎週木曜日午前10:00 1/11～3/29



ふくらはぎのストレッチ



肩のストレッチ

柔軟性をアップ

筋肉をじっくり伸ばす体操を行い、ケガの予防につなげます。



## 【のびのび体操】 強度★★★

毎週水曜日午前10:00 1/10～3/28



スクワット



太ももの筋トレ

筋トレのプログラムが多め

セラバンドを使用した体操を行います。筋力のアップや維持を目的としています。立位で行う時間もあり、体全体をまんべんなく使います。

