

平成29年度 通所型サービスC（筋トレ型）

健康ヨーガ法を用いた

健康生活回復講座

平成29年5月にはじまる新メニュー！
健康ヨーガ法を使って、弱くなった筋肉を少しずつ筋力UPするトレーニングを行い、毎週1回全12回で筋力を中心とした身体の回復を目指します。

たくさんの方のご参加をお待ちしております。

メニューは **3段階！**

- ①固くなった部位・筋肉を柔らかくして、姿勢を自ら修正をする
- ②筋力の落ちた部位を強化する運動を行う
- ③日常生活に取り入れる「健康ミニ体操」を習得する

1回=50分×2単位のメニューを実施します。



《開催日時と開催場所》

参加期間は3ヶ月です！

毎週月曜日10:00～12:00 有明福祉センター

(初回は平成29年6月5日です)

《対象者》

島原半島在住の65歳以上の高齢者で、要支援1～2または事業対象者

基本チェックリスト対象者です

《指導講師》

健康ヨーガ法 指導講師 内嶋 善之助氏

《主催・申込・問合せ》

島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係

(島原市有明町大三東戊1327番地 島原市役所有明庁舎3階)

☎61-9102

介護保険は利用していないけれども、少し体力が落ちてきたかな、と思われる方。簡単なチェックを行います。

