

長久手シニアフィットネス～感染症に負けるな!応援キャンペーン～

問 (株)長久手温泉 ☎ 64-3511

HPを見る 記事ID 8331

外出しづらい今、みなさんの健康を保つため、1人につき2回まで参加できる、今だけ無料の健康づくり教室を開催します。

対 市内在住の60歳以上の人

申 7月3日(金)10:00から(株)長久手温泉(☎64-3511)に電話で申込 ※①～⑭の中から1人2つまで申込可

持 フェイスタオル、飲み物、マスク

他 各教室には定員があります。マスク着用。受付は開始時間の15分前から会場で行います。

バランスディスクで転倒予防(加藤 静)

筋力やバランス力を向上させ、転倒しにくい体を作ります。

時 ①7月14日(火)、②21日(火)、③28日(火)
10:15～11:15

場 福祉の家 機能回復訓練室

タオルストレッチ(丸子 美穂)

全身の筋肉をほぐしゆるめます。タオルの使い方次第で自分に合ったストレッチ法を紹介します。

時 ④7月14日(火)、⑤21日(火)、⑥28日(火)
10:30～11:30

場 福祉の家 集会室

からだのぼしモビバン体操(長尾 富美子)

特殊ゴムバンドでストレッチや筋トレをサポートします! 肩凝りや腰痛を予防・改善できます。

時 ⑦7月14日(火)、⑧17日(金)、⑨28日(火)
10:00～11:00

場 福祉の家 研修室

棒びくす®(木田 雅子)

ヒノキ棒を使って筋トレ、ストレッチ、有酸素運動などを行います。

時 ⑩7月22日(水)、⑪29日(水)
13:30～14:30

場 福祉の家 集会室

バランス力向上の太極拳(辰川 とき子)

自分のペースで一生涯続けていける太極拳。心と体を整えていきましょう。

時 ⑫7月22日(水)、⑬29日(水)
13:15～14:15

場 福祉の家 機能回復訓練室

跳ばないトランポリン(勝股 比呂子)

直径1mのハンドル付きトランポリンでバランス力、脚力向上を目的とします。

時 ⑭7月21日(火)、⑮31日(金)
10:00～11:00

場 福祉の家 研修室

いやしのヨガ(川口 慶子)

体の左右バランスの乱れを整えながら、縮まっているところをじんわりと伸ばします。

時 ⑯7月17日(金)、⑰24日(金・祝)、⑱31日(金)
10:30～11:30

場 福祉の家 集会室

バランスボール(亀谷 町子)

寝たきりにならないための筋力づくりや体幹トレーニングなどにチャレンジします。

時 ⑲7月17日(金)、⑳24日(金・祝)、㉑31日(金)
10:15～11:15

場 福祉の家 機能回復訓練室

10歳若く見える歩き方講座(高城 力也)

歩き方で見られる年齢が変わります。姿勢を意識して無理せず続けるコツをお伝えします。

時 ㉒7月24日(金・祝) 10:00～11:00

場 福祉の家 研修室

毎日コツコツ健康作り教室

時 ㉓7月28日(火) 13:30～14:30

場 福祉の家 集会室

いきいきライフパーティー

時 ㉔7月30日(木) 13:30～14:30

場 イオンモール長久手4階 イオンホール

精神科医師による相談 時 8月6日(木)13:30～、14:30～ 場 瀬戸保健所豊明保健分室

申 7月30日(木)までに電話で申込 問 瀬戸保健所 健康支援課 0561-82-2158 記事ID13294

HPを見る

問 問い合わせ先 時 とき 場 ところ 対 対象 内 内容 申 申込方法 記載がないものは申込不要 他 その他 ス スマイルポイント 対象事業 申込や縦覧等の窓口・電話受付は、原則開庁時間に限りません。 費用 記載がないものは無料 持 持ち物