

# 100歳

になって



## 自分の足で歩くからづくり

体をしなやかに！転倒予防やバランス調整に  
自分のできる事、無理なく運動できる教室です！！

中高年に必要な筋力やバランス能力、特に太もも筋肉は大切です。  
筋力と柔軟性を維持向上に、効果的な運動教室です。いきいきとした毎日を送るために、ご自身のために週一回体づくりを始めてみませんか？自然に笑顔が生まれます！

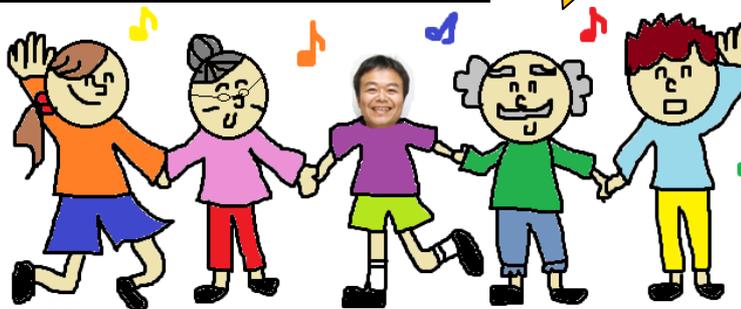
会場：うずまさ診療所 健康ホール

プログラム名	曜日	時間	内容
しなやかストレッチ	土	9:20~9:50	ほぐして、のばして！深淺両方の筋肉を伸ばします。疲労回復やストレス解消にも効果的です。
引き締め スロートレーニング	土	10:00~10:45	ゆっくりとした動作で筋力運動を行います。太りにくい体やダイエットにも効果的な内容の運動です。
ノルディック体操	土	11:00~11:45	2本のポールで安全に立ったままで運動をします。全身運動、有酸素運動で脚力の維持向上をします。
はつらつ健康体操	月・水	9:05~9:50	転倒予防や筋力、柔軟体操で「効果の確認」ができる体操です。体の調子を整え、日常生活が快適に過ごせるように運動します。
	金	12:00~12:45	

1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	

体験参加費  
1回 500

- ・一回の受講料は500円（税込）です
- ・月に8回（週2回）コースは月3,000円です  
どのクラスも受講できます。定員の場合はご容赦下さい。
- ・☆印はノルディックウォークイベント開催日です
- ・水曜日は第二・第四水曜日の開催となります
- ・開催日をご確認の上、ご参加ください



【2月イベント】 ☆18日（火）

ノルディックウォーク in 京都御所 地下鉄今出川駅3番出口11時集合 4,100円（食事・保険込）

問合わせ：みのりのもり劇場 **075-882-3309**

担当：健康運動指導士

坂井 功



平 知可子



# 貯筋運動の様子

実施団体：NPO法人 みのりのもり劇場

開催日：2013年10月4日から12月20日



手軽に運動でき、使用部位も  
わかりやすいと好評でした。

担当：坂井功

