

3月21日受付開始!

4月 ²⁰²⁵ **単発型プログラム**

★受付や計測のためプログラム開始の20分前までに集合願います。自宅で検温のうえ、利用者カード、上履きシューズ、タオル、飲み物をお忘れなく!

★75歳以上は一人5回、74歳以下は一人4回まで申し込み可能です!

4月1日(火)	4月3日(木)	4月8日(火)	4月10日(木)	4月15日(火)	4月17日(木)	4月22日(火)	4月24日(木)
10:00~10:30 機能改善 ストレッチ (椅子) ② 担当=南房 強度=★☆☆☆☆	10:00~10:30 効果的なウォーキング&身体バ ランス⑬ 担当=井上 強度=★★★★☆	10:00~10:30 椅子 ヨガ③ 担当=南房 強度=★☆☆☆☆	10:00~10:30 脳とカラダの リフレッシュ① 担当=後藤 強度=★☆☆☆☆	10:00~10:30 ミニボール レッスン (椅子) ⑭ 担当=南房 強度★★★★☆	10:00~10:30 かんたんエアロ &ストレッチ⑬ 担当=後藤 強度=★★★★☆	10:00~10:30 リフレッシュ 青竹⑤ 担当=南房 強度=★☆☆☆☆	10:00~10:30 転倒予防! 転ばぬ先の エクササイズ⑪ 担当=後藤 強度★★★★☆
11:00~11:30 マット ヨガ⑦ 担当=南房 強度=★☆☆☆☆	11:00~11:30 ミニボール レッスン (マット) ⑰ 担当=井上 強度★★★★☆	11:00~11:30 カラダ しっかり エクササイズ⑳ 担当=南房 強度=★★★★★	11:00~11:30 椅子deエアロ& ストレッチ⑥ 担当=後藤 強度=★☆☆☆☆	11:00~11:30 ポールで リラックス⑧ 担当=南房 強度=★☆☆☆☆	11:00~11:30 バンドエクササ イズ⑫ 担当=後藤 強度=★☆☆☆☆	11:00~11:30 機能改善 ストレッチ (マット) ⑨ 担当=南房 強度=★☆☆☆☆	11:00~11:30 椅子deエアロ& ストレッチ⑥ 担当=後藤 強度=★☆☆☆☆
13:30~14:00 脳とカラダの リフレッシュ① 担当=井上 強度=★☆☆☆☆	13:30~14:00 椅子deエアロ& ストレッチ⑥ 担当=後藤 強度=★☆☆☆☆	13:30~14:00 転倒予防! 転ばぬ先の エクササイズ⑪ 担当=余多分 強度★★★★☆	13:30~14:00 機能改善 ストレッチ (椅子) ② 担当=井上 強度=★☆☆☆☆	13:30~14:00 カラダ しっかり エクササイズ⑳ 担当=余多分 強度=★★★★★	13:30~14:00 リフレッシュ 青竹⑤ 担当=井上 強度=★☆☆☆☆	13:30~14:00 ミニボール レッスン (マット) ⑰ 担当=余多分 強度★★★★☆	13:30~14:00 バンドエクササ イズ⑫ 担当=井上 強度=★☆☆☆☆
14:30~15:00 リフレッシュ 青竹⑤ 担当=井上 強度=★☆☆☆☆	14:30~15:00 バンドエクササ イズ⑫ 担当=後藤 強度=★☆☆☆☆	14:30~15:00 ポールで リラックス⑧ 担当=余多分 強度=★☆☆☆☆	14:30~15:00 転倒予防! 転ばぬ先の エクササイズ⑪ 担当=井上 強度=★☆☆☆☆	14:30~15:00 バンドエクササ イズ⑫ 担当=余多分 強度=★☆☆☆☆	14:30~15:00 脳とカラダの リフレッシュ① 担当=井上 強度=★☆☆☆☆	14:30~15:00 カラダ しっかり エクササイズ⑳ 担当=余多分 強度=★★★★★	14:30~15:00 効果的なウォー キング&身体バ ランス⑬ 担当=井上 強度=★☆☆☆☆
15:30~16:00 ミニボール レッスン (椅子) ⑭ 担当=井上 強度★★★★☆	15:30~16:00 かんたんエアロ &ストレッチ⑬ 担当=後藤 強度=★★★★☆	15:30~16:00 機能改善 ストレッチ (マット) ⑨ 担当=余多分 強度=★☆☆☆☆	15:30~16:00 カラダ しっかり エクササイズ⑳ 担当=井上 強度=★★★★★	15:30~16:00 効果的なウォー キング&身体バ ランス⑬ 担当=余多分 強度=★★★★☆	15:30~16:00 マット ヨガ⑦ 担当=井上 強度=★☆☆☆☆	15:30~16:00 椅子 ヨガ③ 担当=余多分 強度=★☆☆☆☆	15:30~16:00 ポールで リラックス⑧ 担当=井上 強度=★☆☆☆☆

※エアロ系のプログラム(かんたんエアロ、椅子deエアロ、はつらつエアロ)については受付開始日午前中に来館できなかつた方を対象に「午後の電話受付枠(各3~5人程度)」を設けています。当日午後1時から電話のみの受付で先着順。1通話につき予約は1人のみで複数での申し込みはできません。なお、エアロ系プログラムのご予約は、月2回まで(※「かんたんエアロ」は2か月に1回)とさせていただきます。

まいん健康サポート
センター ☎62-8811

まいん健康サポートセンターの単発型プログラム

強度 = ★☆☆☆☆

①脳とカラダのリフレッシュ

脳を活性化するプログラムで日ごろ凝り固まった頭をリフレッシュ！アクティブに動くことで、体も併せてリフレッシュします。

②機能改善ストレッチ(椅子)

筋肉をほぐすことで疲れにくい体を作り、腰痛・肩こり予防を図ります。

③椅子ヨガ

簡単なヨガのポーズと呼吸で、心と体をリラックスさせ柔軟性を養います。身体のバランスを整えることで、エネルギーがみなぎります。

強度 = ★★☆☆☆

⑤リフレッシュ青竹

青竹を使い、楽しく動きながら足ツボを刺激します。自然治癒力を高め転倒防止などに効果的とされるプログラムです。

⑥椅子deエアロ&ストレッチ

曲に合わせて楽しく身体を動かすことで体力や心肺機能の向上につながります。椅子に座って行いますので、体力に自信のない方でも楽しくご参加いただけます。

⑦マットヨガ

簡単なヨガのポーズと呼吸で、心と体をリラックスさせ柔軟性を養います。身体のバランスを整えることで、エネルギーがみなぎります。

⑧ボールでリラックス

ストレッチボールを使用し人間本来の良い姿勢を作ります。肩や股関節周りの伸びを感じてください。

※背中が極端に丸まっているなど安全にボールに乗ることができない可能性がある方はご遠慮いただく場合があります

⑨機能改善ストレッチ(マット)

筋肉をほぐすことで疲れにくい体を作り、腰痛・肩こり予防を図ります。

強度 = ★★☆☆☆

⑪転倒予防！ 転ばぬ先のエクササイズ

いつまでも自分の脚で若々しく活動的でいられるために、バランストレーニングや関節の柔軟性向上を行い、転倒しにくいカラダづくりを目指します。

⑫バンドエクササイズ

バンドを使用しながら、ストレッチや筋力トレーニングを行います。全身を動かしたい方におすすめです！

⑬かんたんエアロ&ストレッチ

「昭和」の曲に合わせて楽しく身体を動かすことで、体力や心肺機能の向上につながります。ストレスを発散したい方におすすめです。

⑭ミニボールレッスン(椅子)

椅子に座りながらボールを使い、腹筋や背筋を鍛えます。身体を起すのが楽になり、腰痛予防や体力向上に効果的。

⑮はつらつエアロ&ストレッチ

アップテンポな曲に合わせて楽しく身体を動かし、ストレスを発散しながら心肺機能の向上を目指す有酸素系のプログラムです。

⑯効果的なウォーキング&身体バランス

効果的な歩き方を身につけることで、日ごろの活動量をアップさせ、運動不足を解消します。転倒防止に向けたバランストレーニングなどを加えての室内レッスンになります。

強度 = ★★☆☆☆

⑰ミニボールレッスン(マット)

ボールを使いマット上で腹筋や背筋を鍛えます。身体を起すのが楽になり、腰痛予防や体力向上に効果的。

強度 = ★★☆☆☆

⑳カラダしっかりエクササイズ

マットの上で身体を動かすことで肩や股関節周辺の動きを良くしていく動的ストレッチ講座です。

●お申し込み、お問い合わせは、

まいん健康サポートセンター 龍ヶ崎市4264-1 ☎62-8811

(午前9時～午後5時。正午～午後1時は閉館。土日祝日休館)