

**3月15日受付開始!**

**4月** <sup>2024</sup> **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4日(木)	4月9日(火)	4月11日(木)	4月16日(火)	4月18日(木)	4月23日(火)	4月25日(木)	4月30日(火)
10:00~10:30 <b>ボ</b> ールで トレーニング (マットver.) ⑰ 担当=井上 強度=★★★★☆	10:00~10:30 機能改善 ストレッチ (椅子ver.) ② 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=井上 強度=★★★★☆	10:00~10:30 椅子 ヨガ③ 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★★★★☆	10:00~10:30 リフレッシュ 青竹⑤ 担当=南房 強度=★★★★☆	10:00~10:30 バンドエクササ イズ⑫ 担当=後藤 強度=★★★★☆	10:00~10:30 <b>ボ</b> ールで トレーニング (椅子ver.) ⑭ 担当=南房 強度=★★★★☆
11:00~11:30 椅子 ヨガ③ 担当=井上 強度=★☆☆☆☆	11:00~11:30 マット ヨガ⑦ 担当=南房 強度=★★★★☆	11:00~11:30 機能改善 ストレッチ (マットver.) ⑨ 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 かんたんエアロ &ストレッチ⑬ 担当=後藤 強度=★★★★☆	11:00~11:30 <b>ボ</b> ールで リラックス⑧ 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 機能改善 ストレッチ (マットver.) ⑨ 担当=南房 強度=★★★★☆
13:30~14:00 脳とカラダの リフレッシュ① 担当=後藤 強度=★☆☆☆☆	13:30~14:00 はつらつエアロ &ストレッチ⑮ 担当=長瀬 強度★★★★☆	13:30~14:00 マット ヨガ⑦ 担当=後藤 強度=★★★★☆	13:30~14:00 <b>ボ</b> ールで リラックス ⑧担当=井上 強度=★★★★☆	13:30~14:00 リフレッシュ 青竹⑤ 担当=余多分 強度=★★★★☆	13:30~14:00 はつらつエアロ &ストレッチ⑮ 担当=長瀬 強度★★★★☆	13:30~14:00 カラダ しっかり エクササイズ⑳ 担当=井上 強度=★★★★☆	13:30~14:00 脳とカラダの リフレッシュ① 担当=余多分 強度=★☆☆☆☆
14:30~15:00 椅子deエアロ& ストレッチ⑥ 担当=後藤 強度=★★★★☆	14:30~15:00 <b>ボ</b> ールで トレーニング (椅子ver.) ⑭ 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 リフレッシュ 青竹⑤ 担当=井上 強度=★★★★☆	14:30~15:00 機能改善 ストレッチ (椅子ver.) ② 担当=余多分 強度=★☆☆☆☆	14:30~15:00 機能改善 ストレッチ (マットver.) ⑨ 担当=井上 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=★★★★☆
15:30~16:00 <b>ボ</b> ールで リラックス ⑧担当=後藤 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 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 (椅子ver.) ② 担当=井上 強度=★☆☆☆☆	15:30~16:00 マット ヨガ⑦ 担当=余多分 強度=★★★★☆	15:30~16:00 転倒予防! 転ばぬ先の エクササイズ⑪ 担当=井上 強度★★★★☆	15:30~16:00 <b>ボ</b> ールで トレーニング (マットver.) ⑰ 担当=井上 強度=★★★★☆	15:30~16:00 椅子 ヨガ③ 担当=余多分 強度=★☆☆☆☆

※エアロ系のプログラム(かんたんエアロ&ストレッチ、椅子deエアロ&ストレッチ、はつらつエアロ&ストレッチ)については受付開始日(3月は15日)午前中に来館できなかった方を対象に「午後の電話受付枠(各3~5人程度)」を設けています。3月15日(金)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、お一人様合計で2回まで(うち「かんたんエアロ&ストレッチ」は1回まで)とさせていただきます。「かんたんエアロ&ストレッチ」を当月ご予約いただいた方は、次月の「かんたんエアロ&ストレッチ」のご予約はご遠慮いただいています。ご理解とご協力をお願いします。

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Ver)

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

ストレッチポ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ポ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Ver)

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ボールでトレーニング(椅子Ver)

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。

強度＝★★★★☆

## ⑰ボールでトレーニング(マットVer)

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)