

# 健康短期大学

## 令和7年度 シニアのイス体操教室 日程表

～転倒予防・骨折予防・老化予防のための教室です～

【時 間】： 午前9時15分～12時00分(受付:9時15分～9時30分)

【場 所】： 関ヶ原町国保保健福祉総合施設 やすらぎ 2階

【持ち物】：①運動のできる服装(必要な方は着替えも用意してください)

②運動用の靴

③タオル&バスタオル

④水分(500ml以上)水、お茶、スポーツ飲料等

※感染対策のためマスク着用・手指消毒等をお願いします。また、適宜換気を実施します。体温調整の準備(膝掛け、脱ぎ着しやすい服装等)をおねがいいたします。

【内 容】：①受付

②体重・体脂肪・筋肉量の測定結果を各自で記入して下さい

③健康相談・・・血圧測定と目標に対する生活習慣の振り返りをします

④講義

⑤運動実技(イス体操、ストレッチなど)

(⑥栄養指導)



【日 程】

|           |                                 |                               |       |
|-----------|---------------------------------|-------------------------------|-------|
| 4月        | 2日(水) 9日(水)<br>(2日はオリエンテーションです) | 10月                           | 1日(水) |
| 5月        | 7日(水)                           | 11月                           | 5日(水) |
| 6月        | 4日(水)                           | 12月                           | 3日(水) |
| 7月        | 2日(水)                           | 1月                            | 7日(水) |
| 8月        | 6日(水)                           | 2月                            | 4日(水) |
| 9月        | 3日(水)                           | 3月                            | 4日(水) |
| 栄養講座      |                                 | 6月18日(水) 教室の1回分として実施          |       |
| ウォーキング教室  |                                 | 11月20日(木) 受付:午後1時半～(町民体育館)    |       |
| 栄養講座(要申込) |                                 | 12月5日(金)または12月9日(火) 別途お知らせします |       |

※教室をお休みされる場合は、やすらぎ(43-3201)にご連絡ください