

座って、立って、声を出し、運動で脳とからだの活性化

【曜日】 4月～9月の第1、第3火曜日 【場 所】 おおはままちかどサロン2階
 【時間】 午前10時～11時30分 【対象者】 18歳以上
 【服装】 運動しやすい服装と運動靴 【持ち物】 水分、カリキュラムの通り
 【連絡先】 へきなん総合型スポーツクラブ (0566-42-4233)
 担当指導者 有本征世

【目標】 それぞれの持つ健康増進の目標を年齢、体力、障がい、後遺症の有無を越えて実践
 リンパストレッチで筋肉を和らげ、筋トレで筋力アップ、リズムに乗って脳・心・
 身体を動かします。 **今年はレク式体力測定にチャレンジ!**

月 日	今日の目標	内 容
① 4月 2日	椅子利用筋トレ各部位*リズムで全身ほぐしコグニサイズ	日常生活動作を観察し、動きのバランスをチェックしましょう。簡単筋トレ
② 4月 16日	椅子利用筋トレ各種《新聞棒》*リズムで全身ほぐし	日常生活動作に必要な筋トレと有酸素運動の安全な継続法を学びます。新聞棒を利用して大きな動きをしましょう。
③ 5月 7日	同上《新聞棒》ストレッチ各部位*リズムでステップ	ストレッチで関節の稼動範囲を広げ軽やかで動きやすい身体を作ります。
④ 5月 21日	負荷を加えたトレーニング《ボール》*リズムでステップ	ボールを利用して筋トレをします。根っこを意識して効果を引き出します。 体幹を保ってステップ&ステップ
⑤ 6月 4日	同上《ボール》*呼吸を深く	ボール使いの達人めざして！ 運動の正しいフォーム、呼吸法はよりよい運動効果を生みだします。
⑥ 6月 18日	同上《ボール》	同上
⑦ 7月 2日	レク式体力測定	雑巾絞りで握力測定、箱をまたいで脚力測定等身近で楽しい、おもしろい測定にチャレンジ!
⑧ 7月 16日	同上《チューブ》	ゴムチューブを利用して各部位の筋トレをします。
⑨ 8月 6日	同上《チューブ》	同上
⑩ 8月 20日	スロートレーニング	夏ばて対策! 深い睡眠法を探そう。 全身をゆっくり、大きく動かしましょう。
⑪ 9月 3日	同上	スローほど呼吸が大切です。
⑫ 9月 17日	同上	呼吸あそびで鼻息測定! 体力増強しましたか?

--	--	--