

関節機能障害者の トレーニング教室



回数	実施日			内 容
1	11月7日	金	10:30～12:00 体育館	初回オリエンテーション <どんなトレーニング(運動)が自分自身でできるの?> ストレッチ体操、チェアエクササイズ、チューブトレーニング、歩行など 1
2	11月11日	火	10:30～12:00 体育館	体力測定で自分自身の身体を知ろう! ～姿勢や歩容等・日常生活や運動時のセルフチェックに活かすことから始めよう～ 2
3	11月14日	金	11:30～13:00 プール室	水中運動をやりましょう! ~ Part 1 ~
4	11月18日	火	10:30～12:00 第1集会室	理学療法士によるトレーニング(運動)講習 <維持期のトレーニング(運動)として何をしたらいいの?> 3
5	11月21日	金	10:30～12:00 第3集会室	管理栄養士による栄養講習 <健康な生活を送るために毎日の食生活を見直してみよう!> 1
6	11月28日	金	11:30～13:00 体育館・トレーニング室	色々なトレーニングをやりましょう! ストレッチ体操、筋力トレーニング、自転車エルゴメーターなど
7	12月2日	火	11:30～13:00 プール室	水中運動をやりましょう! ~ Part 2 ~
8	12月5日	金	11:30～13:00 体育館・トレーニング室	今後、どのようにトレーニング(運動)を続けたらいいの? ストレッチ体操、筋力トレーニング、自転車エルゴメーターなど 4

講師・会場等の都合により、プログラムが変更になる場合があります。

下記の教室も、今後の運動の継続のために参加してみませんか!

- 1 13:00～14:30 「レクリエーションスポーツ教室」自由見学・参加
- 2 13:00～14:00 「リフレッシュ健康体操教室」自由見学・参加
- 3 12:00～15:00 「障害者スポーツ体験教室(リフレッシュ健康体操他)」自由見学・参加
- 4 13:00～14:30 「健康クラブ」自由見学・参加

教室の前後に血圧・脈拍測定をして自身の健康管理をしましょう(普段の利用時も)

こまめに水分補給をしましょう(蓋付きボトルならばプール室以外はOK)

自分のペースで行いましょう
疲れたときは早めに休憩をとりましょう

参加者のみなさんは、お互いがニギバリではなく、同じ気持ちを持った大切な仲間です