

中高年障害者の トレーニング教室



回数	実施日			内容	
1	1	(火)	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、チェアエクササイズ、ウォーキングなど	
2	4	(金)	10:30 ~ 12:00 体育館	ストレッチ、ウォーキングなど 体力測定で自分自身の身体を知ろう!	2
3	8	(火)	10:30 ~ 12:00 体育館	ストレッチ、チェアエクササイズ、ウォーキングなど 自分自身に合った継続できる運動をみつけていこう!	1
4	11	(金)	10:30 ~ 12:00 体育館	ストレッチ、チェアエクササイズ、ウォーキングなど 自分自身に合った継続できる運動をみつけていこう!	2
5	15	(火)	11:30 ~ 13:00 プール室	水中運動をやってみよう!	
6	18	(金)	10:30 ~ 12:00 体育館	ストレッチ、チェアエクササイズ、ウォーキングなど 卓球をしてみよう!	2
7	22	(火)	10:30 ~ 12:00 体育館	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
8	25	(金)	10:30 ~ 12:00 第2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! >	2
9	3/1	(火)	10:30 ~ 12:00 体育館	ストレッチ、チェアエクササイズ、ウォーキングなど 今後、どのようにトレーニング(運動)を続けたらいいの? 1	

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。

- 1 13:00 ~ 14:30 「レクリエーションスポーツ教室」見学・参加(自由参加です)
- 2 13:00 ~ 14:00 「リフレッシュ健康体操教室」見学・参加(自由参加です)
- 3 13:00 ~ 14:30 「健康クラブ」見学・参加(自由参加です)

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)

こまめに水分補給をしましょう(蓋付き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、お互いがライバルではなく、同じ気持ちをもった大切な仲間です。
時には励まし合い、声を掛け合いながら、楽しく体を動かしましょう。

どうぞよろしくお願ひします。

< 教室終了後の、フォローアップ教室のお知らせ >

教室終了後、下記の日程で受講者の方のスポーツ活動をフォローアップします。
運動(トレーニング)の実施と共に、皆さんとの情報交換も交えた内容です。
申込は必要ありませんので、是非こちらの教室もご参加下さい。

期日: 3月29日(火)

時間: 10:30 ~ 12:00 場所: 体育館