

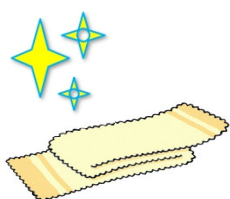
『ここレク』（こころレクリエーション）

エルダークラブ

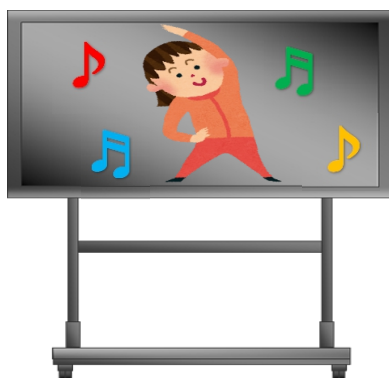
大型画面を観ながらゆったり体操
（画面の講師がわかりやすく動きを伝えます）

日程 11/13（金）・26（木）

10：00～11：00



無料です



ぜひご参加下さい♪



対象の方	亀田交流プラザ 高齢者コーナーにご登録されている方 （函館市在住の60歳以上の方がご登録頂けます）
場 所	亀田交流プラザ 2階交流スペース
お申込方法	・事前のお申し込みが必要です。 11/2（月）9時より事前お申込み開始！ 2階高齢者コーナー受付または、お電話でお申込み 下さい。☎0138-86-6827 11/13（金）か、11/26（木）いずれか1日お選び 下さい。お一人様1日のみのご参加になります。
定 員	各日程 先着15名様
持 ち 物	水分補給用の飲み物、汗拭きタオル（タオル体操でも使用） マスク着用、動きやすい服装でお越しください
11月の内容	主に筋力アップのゆったり体操（立位、座位の体操）
お 願 い	新型コロナウイルス感染拡大防止の為、 マスク着用、2階での非接触検温、手指消毒、 ソーシャルディスタンスのご協力をお願い致します。
その他	日程、内容などは都合により変更になる場合があります。 ご不明な点は、2階高齢者コーナーまでお問い合わせ下さい。

※第一興商FREEDAMエルダーコンテンツより
プログラムを作成しております。

亀田交流プラザ 2階高齢者コーナー

『ここレク』（こころレクリエーション）

エルダークラブ

大型画面を観ながらゆったり体操
(画面の講師がわかりやすく動きを伝えます)

日程 11/13 (金)・26 (木)

10:00~11:00

【当日のプログラム 約1時間】

				目安の時間
1	マットでウォーミングアップ	座位		5分30秒
2	マットで体ほぐし体操	座位		5分10秒
3	下半身を中心としたストレッチ		立位	4分40秒
4	有酸素運動		立位	4分30秒
5	転倒予防体操		立位	9分45秒
6	さすってお手軽クールダウン	椅子		3分10秒
7	休憩タイム～都道府県問題			4分30秒
8	タオルでにっこり体操	椅子		6分00秒
9	ごほう先生～力強い体操	椅子		3分30秒
10	長野県須坂市 ドレミDE体操	椅子	立位	4分50秒
11	はこだて賛歌で若返り体操♪	椅子	立位	2分50秒
12	ストレッチ～アメイジンググレイス		立位	2分55秒
13	脳トレ計算5問チャレンジ!	椅子		2分20秒

マスク着用での運動です。いつでも水分補給して下さい。
体調が悪くなった方は、すぐに職員にお声がけ下さい。