

『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 1/15（金）・27（水）

10:00～11:00

【当日のプログラム 約1時間】

				目安の時間
1	体ぽかぽか ゆれほぐ体操	座位		4分25秒
2	準備運動 立位2		立位	8分55秒
3	転倒予防 座位3	座位		9分05秒
4	転倒予防 立位3		立位	9分45秒
5	ゆったりほぐレッチ体操	座位		5分10秒
6	休憩～写真クイズ君の名は？			4分00秒
7	ひらいてまるめて！タオル体操	座位		3分50秒
8	まるっと筋トレ！はなまる体操	座位		2分10秒
9	ごぼう先生と一緒に	座位		3分30秒
10	まるごと体操♪	座位	立位	5分35秒
11	はこだて賛歌で若返り体操♪	座位	立位	3分00秒
12	さすってお手軽クールダウン	座位		3分10秒
13	動物の漢字5問チャレンジ！	座位		2分15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。