

『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 2/9 (火) ・ 25 (木)

10:00~11:00

【当日のプログラム 約1時間】

【当日のプログラム 約1時間】				目安の時間
1	ウォーミングアップ・リンパ★★	座位		5分10秒
2	ウォーミングアップ・ストレッチ★★★		立位	4分40秒
3	ロコモ体操★★	座位		5分10秒
4	有酸素運動★★		立位	4分30秒
5	転倒予防③		立位	9分40秒
6	さすってお手軽クールダウン	座位		3分10秒
7	休憩～みんなで頭の体操・方言	座位		4分20秒
8	タオルでにっこり体操	座位		6分00秒
9	ごぼう先生と一緒に	座位		3分30秒
10	須坂ドレミDE体操	座位	立位	2分50秒
11	はこだて賛歌で若返り体操♪	座位	立位	2分50秒
12	ストレッチ～アメイジンググレイス		立位	3分00秒
13	みんなでアタマの体操漢字10問	座位		4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。