

『ここれく』（こころレクリエーション）

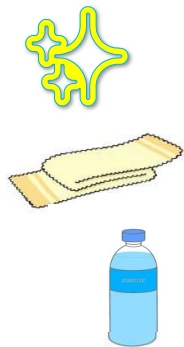
エルダークラブ

大型画面を観ながらゆったり体操

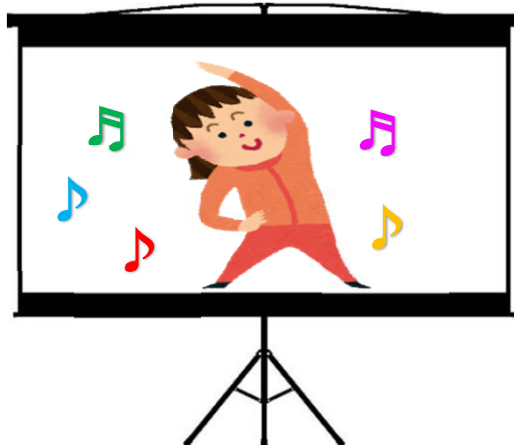
（画面の講師がわかりやすく動きを伝えます）

日程 3/12（金）・22（月）

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。 3/3（水）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 3/12（金）か、3/22（月）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 申込順18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 |
| 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)

10:00~11:00

【プログラム 約1時間】

| 【プログラム 約1時間】 | | | | 目安の時間 |
|--------------|------------------|-----|----|-------|
| 1 | ウォーミングアップ☆☆ | マット | | 5分10秒 |
| 2 | ストレッチ | | 立位 | 4分40秒 |
| 3 | 有酸素運動☆☆ | | 立位 | 4分30秒 |
| 4 | 筋トレ☆☆ | | 立位 | 4分30秒 |
| 5 | 転倒予防体操③ | | 立位 | 9分45秒 |
| 6 | さすってお手軽クールダウン | 椅子 | | 3分15秒 |
| 7 | 休憩タイム~みんなで頭の体操 | | | 2分15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00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 チャレンジ! | 椅子 | | 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。