

令和6年度 フレイル&介護予防 運動教室！！ 年間スケジュール

	保健センター(火)		運動の強度	公民館(金)		運動の強度
	日	内容		日	内容	
5	21	体力&姿勢チェック ～今の体を知ろう！～	初級・中級	24	上半身 ～胸・肩まわり～	初級・中級
	31	体操教室(佐藤先生) ウォーキング	上級			
6	21	体操教室(佐藤先生) ストレッチ	上級	28	下半身 ～股関節まわり～	初級・中級
	25	上半身 ～背中まわり～	初級・中級			
7	23	下半身 ～太もも・ふくらはぎ～	初級・中級	26	栄養について ～食べ物と血圧～	初級・中級
8	20	栄養について ～油と脂～	初級・中級	23	体幹を鍛える ～お腹まわり～	初級・中級
9	6	体操教室(佐藤先生) 筋トレ・体幹トレーニング	上級	27	上半身 ～背中まわり～	初級・中級
	24	下半身 ～股関節まわり～	初級・中級			
10	22	上半身 ～胸・肩まわり～	初級・中級	25	体力&姿勢チェック ～体力ついたかな？～	初級・中級
11	19	体幹を鍛える ～お腹まわり～	初級・中級	22	栄養について ～タンパク質と炭水化物～	初級・中級
	29	体操教室(佐藤先生) ウォーキング	上級			
12	13	体操教室(佐藤先生) 有酸素運動	上級	20	下半身 ～太もも・ふくらはぎ～	初級・中級
	17	下半身 ～股関節まわり～	初級・中級			
1	24	体操教室(佐藤先生) ウォーキング	上級	31	上半身 ～胸・肩まわり～	初級・中級
	28	体力&姿勢チェック ～最初と比べてみよう～	初級・中級			
2	25	ウォーキング	中級 お楽しみ	28	ウォーキング	中級 お楽しみ
3	11	上半身 ～まとめ～	初級・中級	14	下半身 ～まとめ～	初級・中級

5/31・11/29・1/24は9:30～11:30まで、それ以外は9:30～11:00までとなります。

保健センター、公民館ともに9:00～11:00までとなります。

2/25・2/28は香取神宮方面に外歩きに行く予定です。