

2024年度 第4期 1～3月 リズム体操教室

# 運動機能改善・介護予防のための リズム体操

■月曜日 11:15～12:15



場所：ふれ一ゆ 多目的室

受講料：各1回 1,200円 2回まとめ割 2,200円

※プールまたは大浴場当日券付き

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

※お一人様一回のみ**無料体験**あります。(詳細は1階受付でお尋ねください)

対象：高校生以上

定員：15名 (先着順)

○ふれ一ゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○振替は同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。

○**室内シューズ**・水分補給用ドリンク・汗拭き用タオルをお持ちいただき  
運動できる服装でご参加ください。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

## 開催日程

### 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 休	3 休	4
5	6 ■	7	8	9	10	11
12	13 ■	14 休	15 休	16	17	18
19	20 ■	21	22	23	24	25
26	27 ■	28	29	30	31	

### 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ■	4	5	6	7	8
9	10 ■	11	12	13	14	15
16	17 ■	18	19	20	21	22
23	24 ■	25	26	27	28	

### 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ■	4	5	6	7	8
9	10 休	11 休	12 休	13 休	14 休	15 休
16	17 ■	18	19	20	21	22
23/30	24/31 ■	25	26	27	28	29

休=休館日

## ■運動機能改善・介護予防のためのリズム体操

### 【レッスン内容】

運動機能や認知機能の維持改善。

ゆっくり全身ストレッチの後、簡単な振りを覚えて

音楽に合わせて楽しくダンスで身体を動かしましょう。

肩こり解消、腰痛予防にも効果があります。

椅子に座ってもできるので

ダンスが初めての方や男性の方も是非ご参加ください！

### 【こんな方にお勧め】

- ・健康維持や介護予防のために運動を始めたい方
- ・持久力やバランス力をつけたい方
- ・身体を柔らかくしたい方
- ・姿勢を改善したい方
- ・音楽が好きな方
- ・ストレスを解消したい方

## 【講師】 成瀬恭子

JDAC ダンス介護予防指導士

日本食育協会 上級食育指導士

シニア向け体操インストラクター歴 4年

現在、カルチャー教室やケアプラザにて指導中