**パトリアおがわ　第２期介護予防教室のご案内**

**問合せ　長生き支援課　高齢福祉担当　☎７４－２３２３**

**☆生きがいホールの教室　【小川町民対象】**

●申込方法

**・締切　８/２２（木）　。電話可**。**参加費用は1教室500円です。（申込はお一人２教室までです）**

**・定員を超えた場合は抽選となり、参加が決定した方には8/3０（金）までに通知と問診票を送付します。**

**・参加費については参加決定後に支払いとなります。支払い方法については通知の中に記載します。**

●参加要項

**・問診票を記入し、提出をお願いします(提出は年度に１回)。**

**・各教室10回開催、所要時間は各教室１時間です。毎回開始時間15分前までに集合してください。**

**・持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物、下履きを入れる袋です。**

**・　9/17、9/24、10/15、11/5、11/12(火)・11/6（水）・11/7（木）はお休みです**。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **教　室　名** | **内　　容** | **日　時** | **曜日** | **教室レベル** | **対　象**  **定　員** |
| **1** | **～後期高齢者**  **・初心者向け～**  **リズムで介護予防** | **ゆっくりとエアロビクス、筋力トレーニング、ストレッチを20分ずつ行います。**  **初心者大歓迎！** | **9/10～12/17**  **午前10:50～**  **11:50** | **火** | **初心者向け**  **運動強度　中**  **運動レベル　中** | **65歳**  **以上**  **のみ**  **60人** |
| **2** | **～65歳から**  **はじめる～**  **リズムで介護予防** | **音楽に合わせてエアロビクスで体を温め、介護予防に役立つ筋トレをしっかり行います。** | **9/11～11/20**  **午前9:30～**  **10:30** | **水** | **中級者向け**  **運動強度　中**  **運動レベル　中** |
| **3** | **のびのび**  **ストレッチ** | **体全体のストレッチで、固くなった体をのばし、柔軟性の向上を目指します。** | **9/11～11/20**  **午前10:50～**  **11:50** | **水** | **初心者向け**  **運動強度　軽い**  **運動レベル　簡単** | **おおむね**  **65歳**  **以上**  **60人**  **(自分で**  **する整体**  **のみ定員100人)** |
| **4** | **自分でする整体** | **自重を利用したストレッチとゆるんだ部分を引き締める体操により、深い呼吸と柔軟性の維持と向上を目指します。** | **9/12～11/21**  **午前9:30～**  **10:30** | **木** | **初心者～上級者**  **運動強度　中**  **運動レベル　簡単** |
| **5** | **かんたん中国体操** | **中国ではラジオ体操のように行われる太極拳と八段錦を30分ずつ行います。ゆっくりとした全身運動により、腰腿の機能維持・向上を図りながら体のバランス力を取り戻していきます。** | **9/12～11/21**  **午前10:50～**  **11:50** | **木** | **初心者～中級者**  **運動強度 軽い～中**  **運動レベル　簡単** |

**☆プールの教室**　**【町外可】**

●利用方法 **※はりきりアクアビクスの開催日・時間が変わりましたのでご注意ください**

**・パトリアおがわ1階総合受付で申込書を記入してご登録いただくと、受講者証を発行します。受講者証**

**をお持ちになれば、どの教室でも好きな日から参加することができます。**

**費用はプールの使用料がかかります。**

**・プール使用料：大人400円/高齢者・障害者200円。入浴可。**

**・登録料：町民は無料、町外の方は１期ごとに1000円。**

**●参加要項**

**・各教室10回開催、所要時間はＮｏ．9・1１の教室が４５分、それ以外の教室が1時間となります。**

**毎回開始時間15分前までにプールで受付後、参加してください。**

**・持ち物は水着、水泳帽、タオル、受講者証、必要に応じてゴーグルです。**

**・　9/17、9/24、10/15、11/5、11/12(火)・11/6（水）・11/7（木）・11/8（金）はお休みです**。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **教　室　名** | **内　　容** | **日　時** | **曜日** | **教室レベル** | **対　象** |
| **6** | **のんびり**  **水中運動** | **初めての方大歓迎。ゆっくりと水中ウォーキングで進めていきます。** | **9/10～12/17**  **午前10:50～**  **11:50** | **火** | **初心者向け**  **運動強度　軽い**  **運動レベル　簡単** | **おおむね**  **６５歳**  **以上** |
| **7** | **水泳教室** | **あまり泳げない方を対象に、基本の泳ぎ方を学びます。**  **・クロール　・背泳ぎ** | **9/10～12/17**  **午後1:50～**  **2:50** | **火** | **初心者向け**  **運動強度　中**  **運動レベル　中** |
| **8** | **いきいき**  **水中運動** | **ヌードル・ボール・ビート板などを使い、ストレッチ・トレーニングを楽しみながら行います。水中で負担をかけることなく、関節可動域の拡大、筋力アップを目指しましょう。** | **9/11～11/20**  **午前10:50～**  **11:50** | **水** | **初心者～中級者**  **運動強度 軽～中**  **運動レベル 簡単～中** |
| **9** | **かんたん**  **アクアビクス** | **初めての方大歓迎。水中で楽しく踊ります。** | **9/12～11/21**  **午前11:30～**  **12:15** | **木** | **初心者向け**  **運動強度　中**  **運動レベル　中** |
| **10** | **水中**  **ウォーキング** | **水中での歩行、運動は浮力により、関節にかかる負担が少なく、腰痛膝痛などのある方にもおすすめです。初めての方もウォーキングからはじめてみませんか。** | **9/12～11/21**  **午後1:50～**  **2:50** | **木** | **初心者～中級者**  **運動強度 軽～中**  **運動レベル 簡単～中** |
| **11** | **はりきり**  **アクアビクス** | **音楽に合わせ水中で楽しく動いていきます。** | **9/13～11/22**  **午後１:00～**  **1:45** | **金** | **初心者～中級者**  **運動強度　中**  **運動レベル　中** |