

心リハ いきいき教室開催と参加者募集について

町では、皆さんが元気に過ごせるように各種教室を実施しています。

その一環として、「生活習慣病を予防したい!」「いつまでも元気でいたい!」「心筋梗塞や脳梗塞などを予防したい!」と考えている皆さんに、よりいっそう元気で過ごせるようにストレッチ体操や筋肉トレーニング、有酸素運動を行う教室を行います。筋力、体力ともに向上させ、今よりも活動的な生活を送りましょう。

1. 対象者: 40歳以上
健康づくりの為に運動をしたい方
足腰を鍛えたい方
生活習慣病を予防したい方
生活習慣病(心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病)の方
2. 内 容: 健康チェック(血圧、体温、脈拍)、健康講話
全身のストレッチ体操
足・腰を中心とした筋肉トレーニング
有酸素運動
計測会(6/10、11/18、3/3)
3. 講 師: 竹田総合病院 理学療法士
4. 場 所: コミュニティーセンター
ふれあいセンター
5. 時 間: 毎週火曜日 午前9:30~11:30
6. 日 程: 裏面をご覧ください。
7. 申し込み: 4月25日(金)まで健康係にお電話ください。
電話 69-1199
8. その他: 体調が悪い時の参加は控えてください。
動きやすい服装でお越しください。
上履きをお持ちください。
飲み物は水分補給の時間が有りますので必ず持参してください。



令和7年度 心リハ いきいき教室

	月 日	時 間	場 所		内 容
1	6月10日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	計測・運動
2	6月17日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	講話・運動
3	6月24日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
4	7月1日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
5	7月8日	9:00~12:00	ふれあいセンター	研修室・調理室	運動・栄養指導
6	7月15日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
7	7月22日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
8	7月29日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
9	8月5日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
10	8月19日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
11	8月26日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
12	9月2日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動・歯科指導
13	9月9日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
14	9月16日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
15	9月30日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
16	10月7日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
17	10月14日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
18	10月21日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
19	10月28日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
20	11月4日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
21	11月11日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
22	11月18日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	計測・運動
23	11月25日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
24	12月2日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
25	12月9日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
26	12月16日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
27	1月13日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
28	1月20日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
29	1月27日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
30	2月3日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
31	2月10日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
32	2月17日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
33	2月24日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動
34	3月3日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	計測・運動
35	3月10日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動・個別のお話
36	3月17日	9:30~11:30	コミュニティセンター	研修室・アリーナ	運動・個別のお話