

70歳からの健幸増進 ヘルシーエイジング ゆっくり運動&ミニ講座

第Ⅲ期受講生募集(30名)9月30日締切り! (第Ⅲ期タイムテーブル裏面)

- 今の健康状態を維持&更に増進したい方
- 運動不足になりがちな方
- 外出の機会が少ない方
- 仲間との学習を厭わない方
3か月全9回受講できる方
- 新しいことにチャレンジしてみようと思う方
~男性のご参加大歓迎です~

対 象：70歳以上の弘前市民
場 所：ヒロロ3F 健康ホール
時 間：H29年7月~9月の3か月
第2~第4月曜日
午後1時30分~3時30分
最終日のみ ~4時30分
受講料：1000円(3か月)

☆運動指導：ひろさき健幸増進リーダー

☆健康講話：中路重之氏

☆歌唱指導：山崎祥子氏 工藤たか氏(伴奏)

☆ミニ講座講師

I期 写経：赤石櫻香氏 4~7月(終了)

II期 コーナー活動：7月~9月(終了)

手話・囲碁・ちぎり絵 指導者3氏

Ⅲ期 終活：村井麻矢氏他

10月~12月

お申込みは往復はがきで

往信面(表)：宛先：036-8231 弘前市稔町 14-1 斎藤 紀

往信面(裏)：①申込者のご住所 ②お名前 ③年齢 ④電話番号

⑤当講座は ・初めて 又は ・以前〇〇受講

返信面(表)：宛先(申込する方の住所と名前)

返信面(裏)：何も書かないでください こちらでお返します

お問い合わせ：0172(34)2649 斎藤

留守電の際には電話番号をお願いします 折り返しご連絡いたします

第 2 週		第 3 週		第 4 週	
10月9日(月)		10月16日(月)		10月23日(月)	
13:30	14:30	13:30	14:00	13:30	14:00
オリエンテーション	運 動	運 動	歌 唱 指 導	運 動	健 康 講 話
<ul style="list-style-type: none"> ご挨拶&スタッフ紹介 団体 健康増進リーダー 活動内容説明 諸連絡 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ＜専門講師招聘＞ 童謡他ポピュラーな曲 講師：山崎 祥子氏 工藤 たか氏(ピアノ) 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ＜専門講師招聘＞ 高齢者の健康生活に関する講話 講師：中 路 重之氏
11月13日(月)		11月20日(月)		11月27日(月)	
13:30	14:00	13:30	14:30	13:30	14:30
運 動	運 動	運 動	運 動	運 動	運 動
<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ＜専門講師招聘＞ 講話と実技 講師：村井 麻矢氏 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具を使った運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具を使った運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具を使った運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具を使った運動 クールダウン
12月11日(月)		12月18日(月)		12月25日(月)	
13:30	14:30	13:30	14:30	13:30	14:30
運 動	運 動	運 動	運 動	運 動	運 動
<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具を使った運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具を使った運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具を使った運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具を使った運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具を使った運動 クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 あつがるストレッチ 手具を使った運動 クールダウン
<p>この活動は1期からⅢ期まであり、上記は第Ⅲ期です。毎回の活動を「運動+歌+Ⅲ講座」で構成し、Ⅲ講座及びクッキングは毎期毎に変わります。</p> <p>「運動」：「ひろさき健康増進リーダー会」リーダーによる体をほぐすストレッチ、手具(ボールやチューブなど)を使った運動、脳トレ体操など。</p> <p>「歌唱」：各期1回。専門講師の指導による、活動の合間に唄う歌の練習。毎回ピアノの伴奏で歌を2～3曲歌います。</p> <p>「健康講話」：各期1回。弘前大学大学院医学研究科社会学講座 弘前大学特任教授中路重之先生による、高齢者の健康生活に役立つ講話。</p> <p>Ⅲ講座：運動と並列する毎回の中心活動で、第Ⅲ期は「終活」です。</p> <p>ヘルシークッキング：各期1回。講座最終日に、終了時間を延長し、食生活改善推進委員の協力を得て軽食作りと反省会を行います。</p>					

メモ