

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(25名)12月25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1月~3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)

☆ミニ講座講師

☆運動指導：ひろさき健幸増進リーダー

I期(写経)：赤石櫻香氏(終了)

☆健康講話：中路重之氏

II期(終活)：村井麻矢氏(終了)

☆歌唱指導：山崎祥子氏 伴奏：工藤たか氏

III期(川柳)：千島鉄男氏

お申込みは往復はがきで

往(表)：宛先：036-8231 弘前市稔町14-1 斎藤 紀

往(裏)：申込者のご住所 お名前 年齢 電話番号

コメント(ご希望・ご心配なことなど)

復(表)：宛先(申込者のご住所とお名前)を書いて下さい

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	
1月9日(月)		1月16日(月)		1月23日(月)	
13:00	14:00	13:00	14:00	13:00	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"> ・担当スタッフ紹介 ・活動内容の説明 ・健康カード 	<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐすストレッチ① ・手具を使った運動① ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐすストレッチ② ・手具を使った運動② ・その他 	<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(伴奏) 	<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐすストレッチ③ ・手具を使った運動③ ・その他 ・ウォールダウン 	<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
2月13日(月)		2月20日(月)		2月27日(月)	
13:00	14:00	13:00	14:00	13:00	14:00
運 動	運 動	運 動	運 動	運 動	運 動
<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐすストレッチ④ ・手具を使った運動④ ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐすストレッチ⑤ ・手具を使った運動⑤ ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐすストレッチ⑥ ・手具を使った運動⑥ ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・講師の指導計画に 即した自主講座 (スタッフ対応) 	<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐすストレッチ⑦ ・手具を使った運動⑦ ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・講師の指導計画に 即した自主講座 (スタッフ対応)
3月13日(月)		3月20日(月)		3月27日(月)	
13:00	14:00	13:00	14:00	13:00	14:00
運 動	運 動	運 動	運 動	運 動	運 動
<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐすストレッチ⑧ ・手具を使った運動⑧ ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・講師の指導計画に 即した自主講座 (スタッフ対応) 	<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐすストレッチ⑨ ・手具を使った運動⑨ ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・講師の指導計画に 即した自主講座 (スタッフ対応) 	<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐすストレッチ⑩ ・手具を使った運動⑩ ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進委員講話 ・軽食づくり ・反省会
<p>この活動は第Ⅲ期まであり、上記はその第Ⅲ期です。毎回の活動を「運動+歌+ミニ講座」で構成し、ミニ講座及び簡単クッキングは毎期異なります。</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運動、手具(ボールやチューブ、タオルなど)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。</p> <p>・「健康講話」:各期1回。弘前大学大学院医学研究科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>・ミニ講座:運動と並列する毎回の中心活動として、第1回目のみ専門講師の指導を仰ぎ、2~5回はスタッフ対応を進める自主活動。</p> <p>・健康測定:「血圧」は毎回、毎月初めには「体組成」「血管年齢」を測定し、「健康カード」に主な項目の数値を記録していきます。毎日の歩数も記入します。</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>					