

イズミヤ高野店（3階） 京都市左京区地域介護予防推進センター【介護予防教室予定表】

時 間		曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前	10時30分 }	内 容	呼吸筋 ストレッチ体操 ★	筋トレ ★★★	転倒予防 ★★	In 7 トレーニング ★★★★	スロー エアロビック ★★	/	/
	11時30分		筋トレ ★★★★	転倒予防 ★	コア バランス ★★★★	転倒予防 ★★	転倒予防 ★		
午後	1時30分 }								
	2時30分		2時45分 }	3時45分					

★の数で運動強度を表しています。

★：体力に不安がある方や運動に慣れていない方、座ってする運動が中心になります。

★★：体力を維持・向上したい方、座位・立位など様々な姿勢で運動を行います。

★★★：座位、立位でやや強度をあげて運動します。脚、腰に痛みがなく、運動ができる方

ご自身の体力や目的に合った内容の教室を選択し、楽しく運動を継続しましょう！！

参加費無料
要申し込み

○呼吸筋ストレッチ体操	ゆっくりと息をしながら、呼吸に使う筋肉をストレッチし、呼吸を整え、身体と心の健康を保つ体操です。
○筋トレ	いつまでも自分の体を支え、歩ける体を作る自重のトレーニングです。主に体幹、下半身を鍛えます。
○転倒予防	加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上、転倒しないためのストレッチや座位・立位でできるトレーニングに取り組みます。
○コアバランストレーニング	身体の内側から筋肉を使い、内側と外側の筋バランスを整えて関節を動かしやすくするエクササイズです。
○In7トレーニング	65歳から早い段階（70代）で身体の機能向上や姿勢改善に取り組み、いつまでもキレイな姿勢を目指すトレーニングです。
○スローエアロビック	シンプルで自然な動きを取り入れながら、身近な音楽に合わせて楽しく体をほぐし、脳を活性化する運動です。
○やさしい筋トレ	転倒予防★の教室の次の段階として、少しずつ筋トレも頑張りたい、少し強度を上げたい方向けの教室です。