

令和2年度 名楽福社会館体操講座（前期）一覧  
（4月～9月 10回コース）

講座	定員	実施日・時間	講師
健康体操	30	毎月第2・4水曜日 14:00～15:20	いづみニコニコ体操会  安田 いづみ先生他
やさしい健康体操	30	毎月第1・3木曜日 14:00～15:20	
やさしいゆったり体操	30	毎月第1・3月曜日 10:00～11:20	

- ※ 祝日等の関係で上記と異なる日程となる場合がございます。
- ※ 趣味講座とは別でお申し込みいただけます。

## 内 容

### ※ 健康体操

立ったままの体操と、畳上で深くリラックスすることの心地よさを実感します。

硬くなった筋肉・関節をやさしくストレッチして血流の改善を図ります。

### ※ やさしい健康体操

イスに座って行う体操を中心に、体と息と心を気持ちよく整えます。日常生活の中でも取り入れることができる、筋力アップを行い、正しい姿勢を習慣づけましょう。

### ※ やさしいゆったり体操

イスに座って骨・筋肉・関節の機能の衰えを予防する運動を、自分のペースで無理なく行います。

また、誰でも楽しくできる認知症予防体操も取り入れます。

## ハード差

健康体操 > やさしい健康体操 > やさしいゆったり体操

きつめ？

ややきつめ

ゆったり、まったく