

65 歳以上の運動教室

「はつらつトレーニング」のご案内

介護予防のための運動器具を使って、加齢により衰えやすい筋力やバランス力をつけるための自主トレーニングです。

小グループ（5名）で実施します。

日程	月～金曜日（祝祭日はお休み）
期間	1年間（毎週1回）
時間	午前9時10分～（予約制）
場所	利根町保健福祉センター 1階機能訓練室
利用料	1回100円

【対象となる方】 65歳以上で、運動制限のない方

【申し込み】 「広報とね」に募集記事を掲載します



はつらつトレーニングの流れ

- ① 体調確認（血圧測定）
- ② 準備体操
- ③ 運動機器のトレーニング
- ④ 整理体操



運動器具のご紹介



太ももの強化
膝が安定し
階段の上り下りが
スムーズに



体力・持久力の維持
幅広いトレーニング



下肢全体の強化
日常に必要な筋肉強化



高齢者特有の
円背（猫背）
の予防に



骨盤が安定し
ふらつき防止に
転倒予防に