## 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



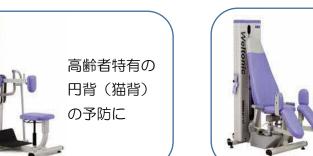
運動器具のご紹介



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

