

介護予防講座

対象：60歳以上の区内在住、在勤の方
費用：無料

健骨・健脳体操 体カレベル ★

脳を活性化させる体操とタオルなどを活用した体操で、筋力アップと脳の活性化を図ります。

日程：10/19～12/7 毎週木曜日 全8回 15:30～16:25
定員：10名
場所：5階運動スペース前



転倒予防体操 体カレベル ★★

イスに座った状態での運動が中心です。筋力トレーニングではゴムバンドを使い、転倒しない為の骨盤周りの筋力を強化します。また、脳を活性化させる体操も行います。

日程：10/17～12/5 毎週火曜日 全8回 14:15～15:10
定員：10名
場所：5階運動スペース前



バランスアップ体操 体カレベル ★★★

立位での運動が中心です。日常生活に必要な筋力やバランス、歩行のトレーニングを行います。スポンジ状のマットの上を歩き、不安定な足場でのバランストレーニングも行います。

日程：10/17～12/5 毎週火曜日 全8回 15:30～16:25
定員：8名
場所：5階運動スペース前



ラインバランス 体カレベル ★★★★★

「スラックライン」と呼ばれる、トランポリンと綱渡りを合わせたような帯状のラインの上で、片足立ちや歩行のトレーニングを行います。ライン上でバランスを取ることで、下肢筋力の強化、姿勢改善、シェイプアップの効果があります。

日程：10/20～12/8 毎週金曜日 全8回 15:00～15:55
定員：6名
場所：5階運動スペース前



NEW 姿勢シャキッと体操 体カレベル ★★

柔らかいボールを使い、座位（座って）を中心に呼吸と姿勢改善を図ります。日常生活の何気ない姿勢のクセからなる体の変調を骨と筋肉に働きかけ、イキイキとした毎日を楽しめる体づくりを目指します。

日程：10/19～12/7 毎週木曜日 全8回 14:15～15:10
定員：10名
場所：5階運動スペース前



脳いきいき体操 体カレベル ★★

国立長寿医療研究センターが開発した“コグニサイズ”というプログラムです。このプログラムは有酸素運動と同時に、様々な脳を活性化させる課題(計算する、会話する)に挑戦します。「デュアルタスク」と呼ばれる二重課題や学習課題を取り入れ、注意・実行機能や記憶力を高められるよう構成されています。

日程：10/16～12/4 毎週月曜日 全8回
定員：20名 時間：13:00～13:55
場所：4階レクリエーションルーム



一般介護予防事業講座

対象：65歳以上の区内在住の方
費用：無料

運動栄養お口の複合教室 体カレベル ★

生活機能に重要な「運動」「栄養」「口腔」を、バランスよくトレーニングするプログラムです。

日程：10/6～12/22 毎週金曜日 全12回
定員：15名 時間：10:00～11:30
場所：5階運動スペース前、4階レクリエーションルーム



ゲームで機能アップ 体カレベル ★

2種類のゲーム機を使い、楽しく運動を行います。また、脳を活性化させるパズルや体操も行います。

日程：10/20～12/8 毎週金曜日 全8回
定員：15名 時間：12:30～14:00
場所：4階レクリエーションルーム



脳トレ散歩 体カレベル ★★

ウォーキングを通して、転倒予防や認知症予防を行います。運動に取り組むきっかけとして、体力低下が気になっている方、介護予防への取り組みを始めたい方にお勧めです。

日程：10/16～12/4 毎週月曜日 全8回
定員：20名 時間：10:00～11:30
場所：屋外(グランチャ東雲周辺、集合は4階ラウンジ)



はじめての筋トレアカデミー 体カレベル ★★★★★

運動や栄養についての講義をはじめ、筋力トレーニングマシンを使用してみたり、自重で行う簡単なトレーニング方法など学びます。

日程：10/16～12/4 毎週月曜日 全8回
定員：10名 時間：15:00～16:30
場所：5階運動スペース前

