

高齢者の健康づくり教室

高齢者の方ができる限り要介護状態になることなく、健康で生き生きとした生活を送ることができるよう健康づくりをしていきます。

- ①高齢者筋力向上トレーニング教室
- ②膝と腰にやさしい体操教室
- ③転倒予防教室
- ④座ってリズム体操
- ⑤健康講座

上記のような教室を、企画・運営させていただいています。

高齢者筋力向上トレーニング教室（伊那市）の様子



転倒予防教室

転倒予防のためのバランス力アップを目的として、栄養・歯科分野も含めたトータルな健康づくりをしていきます。

『ころばん塾』（12回の教室プログラム例）

	内容	
初回	開講式	オリエンテーション・レクリエーション
第2回	体力測定	ころばん力測定
第3回	心と体をほぐす	レクリエーション・のびのびストレッチ
第4回		栄養講話『アンチエイジングな食生活』
第5回	楽しく動く	簡単体ほぐし体操・筋トレとバランス運動
第6回		簡単体ほぐし体操・筋トレとバランス運動
第7回		歯科講話『元気の秘訣はお口から』
第8回	気持ちよく動く	筋トレとバランス運動
第9回		ポールウォーキング
第10回		筋トレとバランス運動
第11回	体力測定	ころばん力測定
最終回	閉講式	ころばん塾まとめ

平成22年10月16日更新