

# らくらく健康運動サークル(貴志川)

## ～平成 27 年度下期日程表～



↑ 床に敷くタオルと、汗拭き用のタオルをご持参ください。

↑ ペットボトルに入れた、お水またはお茶をお持ちください。

↑ 講座開始 1～2 時間位前にはお食事をお済ませください。

実施日	～テーマ～	内容 その他
10/ ____	エクササイズウォーキング①	ウォーキングを入れることで、短時間で効率よく運動量の確保が出来ます。
10/ ____	エクササイズウォーキング②	
11/ ____	サーキット運動①	数種目のプログラムを順序よくこなしていきます。 少しずつ体力が付きます。
11/ ____	サーキット運動②	
12/ ____	アクティブストレッチ	2 種類のはぐし系運動です。 自分自身の身体とゆっくり向かい合ってください。
12/ ____	癒しストレッチ	
1/ ____	ロコモ予防運動①	ロコモ予備軍が増加中です。 気付いた時には、既に何らかの疾患が出ているので、後悔先に立たずです。
1/ ____	ロコモ予防運動②	
2/ ____	バランスエクササイズ(立位)	主として神経系の運動です。 量よりも質で取り組んでください。 継続がポイントです。
2/ ____	頭と身体のバランス運動	
3/ ____	全身運動①	循環器系を意識した運動です。 心臓も筋肉でできています。 たまにはしっかり動かしましょう!!
3/ ____	全身運動②	