



生活習慣病予防のために **水中運動プラン**

水中で運動をすることにより、浮力を利用して足やひざへの負担を軽減した健康運動です。ちょっと肥満かな？と思う方へのお勧めコース。お友達を誘ってぜひ参加してみてください。



- **プランの内容**（運動指導事業）
生活習慣病予防につなげるための、水中運動を実施します。
 - インストラクターの指導による、水中エアロビクス運動
- **プランの回数など**
10月から12月まで 3か月1クールを実施
毎週 月曜日クラス12：15～13：00
毎週 水曜日クラス12：15～13：00

- **インストラクター** 水中運動指導士
- **利用者の条件** 40歳以上の方
- **準備するもの** 水着（指定なし）
スイミングキャップ、バスタオル
- **募集人数** 50名（各曜日のクラス人数25名）
- **実施施設・場所** ザ・ココナッツ
（松山市朝生田123-1）
- **送迎** 実施施設のバスが、町内の決まったコースで送迎します。

介護予防のために **すこやか体操教室**

加齢による運動不足、今後の健康が気になる方へのお勧めコース。月に一度の健康運動。自宅のできる簡単な運動指導を行います。うっすらと汗をかく程度の運動です。



- **プランの内容**（転倒骨折予防教室）
転倒骨折予防のための運動指導を行います。
 - インストラクターの指導による、室内軽体操
 - 小ボールを使ったバランス体操
 - ウォーキング
- ※ 軽体操プランよりちょっと軽めの運動クラスです。

- **プランの回数など**
10月から12月まで 3か月1クールを実施
毎週水曜日 13：30～15：00
- **インストラクター** フィットネスインストラクター
- **利用者の条件** 概ね60歳以上の方
- **募集人数** 100名程度
- **実施施設・場所** 松前公園体育館 アリーナ
- **送迎** なし

介護予防のために **パワーリハビリプラン**

普段の生活で最近、足腰が弱ってきたなと感じている方。マシンを使った軽いリハビリ運動です。筋力強化を目的とせず、弱くなった体の「活動力」を高めることを目的としたプランです。
軽い気持ちでチャレンジしてみませんか。



- **プランの内容**
マシンを使った筋力向上トレーニングを行います。
 - パワーリハビリマシン6台を使ったプラン
 - 専門スタッフ（健康運動指導士など）による個別プログラムによる指導
- **プランの回数など**
10月から12月まで 3か月1クールを実施
毎週火、金曜日 13：30～15：00
- **インストラクター** 健康運動指導士 ほか

- **利用者の条件** 概ね60歳以上の方
（現在、医師の指導の下リハビリを受けている方の申込みはできません）
プログラムの期間中、参加可能な方
- **募集人数** 15名程度
- **実施施設・場所** 松前町総合福祉センター2階
研修室
- **送迎** なし