



◆ 軽体操プラン ◆

普段運動をしていないけれど、健康は気になるあなた。軽く汗をかく軽体操です。生活習慣病予防のため、適度な運動を行う手始めにどうですか。

プランの内容
(運動指導事業)
生活習慣病予防につながるための、軽体操を実施します。
○インストラクターの指導による、筋力アップ運動
○リズム体操、ストレッチ体操、ボール体操
※ すこやか体操教室プランより少しハードなクラスです。
(初回の体力測定時に、クラスの相談を実施します)

プランの回数など
6月から8月まで 3か月1クールを実施
毎週火曜日 13時30分～14時30分

インストラクター
利用者の条件
40歳以上の方
100名程度
募集人数
松前公園 体育館 アリーナ
実施場所
送迎はありませぬ。

◆ 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。ちよつと肥満かな?と思う方へのお勧めコース。水着に抵抗がある方も、お友達を誘って参加してみませんか。

プランの内容
生活習慣病予防につながるための、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
6月から8月まで 3か月1クールを実施
月曜日クラス12時15分～13時、水曜日クラス12時15分～13時

インストラクター
利用者の条件
40歳以上の方
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)
実施場所
ザ・ココナッツ(松山市朝生田123-1)
実施施設のバスが、町内の決まったコースで送迎します。



◆ すこやか体操教室プラン ◆

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。毎日の無理のない運動を行うための、自宅で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実施します。
○インストラクターの指導による、室内軽体操
○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よつと軽めの運動クラスです。

プランの回数など
6月から8月まで 3か月1クールを実施
毎週水曜日 13時30分～14時30分

インストラクター
利用者の条件
概ね60歳以上の方
100名程度
募集人数
松前公園 体育館 アリーナ
実施場所
送迎はありませぬ。

◆ 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ど感じている方。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実施します。
○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(運動指導士など)による個別プログラムによる指導
6月から8月まで 3か月1クールを実施
毎週火、金曜日 13時30分～15時

インストラクター
利用者の条件
健康運動指導士 ほか
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
実施場所
松前町総合福祉センター 2階 研修室
送迎はありませぬ。

