



水中運動プラン

水中で運動することにより、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のコースです。水着に抵抗がある方も、お友達を誘つてぜひご参加ください。

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
○ 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～12月 3か月1クール

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

ココナッツ専属インストラクター

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名程度

(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)

送迎

ザ・ココナッツのバスが、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のコースです。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

転倒骨折予防のための運動指導
○ 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よつと軽めの運動クラスです。

プランの回数など

10月～12月 3か月1クール

毎週水曜日 13時30分～15時

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

実施場所

松前公園体育館

(アリーナ)

送迎 なし



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に、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。

プランの内容

マシンを使った筋力向上トレーニング
○ 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

プランの回数など

10月～12月 3か月1クール

毎週火・金曜日 13時30分～15時

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、医師の指導のもと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 機能回復訓練室)

送迎 なし

