



健康づくりプラン参加者募集!

軽体操プラン

普段運動をしていないが、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。)

プランの回数等

3か月単位で1クール
前期・後期各1クール実施
毎週火曜日 13時30分～14時30分
フィットネスインストラクター
利用者の方
40歳以上の方
150名程度
松前公園 体育館 アリーナ
送迎はありません。

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

プランの回数等

3か月単位で1クール
前期・後期各1クール実施
毎週火、金曜日 13時30分～15時
健康運動指導士 ほか
概ね60歳以上の方

インストラクター

利用者の条件

(現在、医師の指導の下リハビリを受けている方の申込はできません)
プログラムの期間中、参加可能な方
15名程度
松前町総合福祉センター
2階 機能回復訓練室
送迎はありません。



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
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
○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。

プランの回数等

3か月単位で1クール
前期・後期各1クール実施
毎週水曜日 13時30分～14時30分
フィットネスインストラクター
利用者の方
概ね60歳以上の方
150名程度
松前公園 体育館 アリーナ
送迎はありません。

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
(運動指導事業)
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
3か月単位で1クール 前期・後期各1クール実施
月曜日クラス 12時15分～13時
水曜日クラス 12時15分～13時
ココナッツ専属インストラクター
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
50名(各曜日のクラス人数25名)
ザコナッツ(松山市朝生田1-23-1)
実施施設のバスが、町内の決まった
コースで送迎します。

インストラクター

利用者の条件

準備するもの
募集人数
実施施設・場所
送迎



問い合わせ 役場

介護保険課 健康生きがい係 ☎985-4115
別紙の参加申込書の申込期日は4月20日です。