



## 軽体操フーズラン

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。

**体力に自信がある60歳以上の方の参加も歓迎します。**

内 容	生活習慣病予防につなげるための、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
回 数 等	後期日程 11月～1月(3か月) 毎週火曜日 13時30分～14時30分
インストラクター	フィットネスインストラクター 井門恵理子先生 ほか
利用者の条件	40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	送迎はありません。



## パワーリハビリフーズラン

介護保険の認定審査で要支援、要介護度が出ている方などで参加に興味がある方！  
マシンを使ったりリハビリです。筋肉モリモリプランではなく、今使っていない筋肉に軽い負荷をかけて、筋肉を刺激し、本来の日常生活を取り戻すプランです。

**軽い気持ちでチャレンジしてみませんか。**

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種類)を使用 ・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
回 数 等	後期日程 11月～1月(3か月) 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歳以上の方で、介護保険の認定審査で「要支援」、「要介護1」が出ている方など(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 機能回復訓練室
送 迎	送迎はありません。



※ 既往症、健康状態により医師の診断書(意見書)を求める場合があります。