



はじめての 元気あっぷ教室



対象

65歳以上の方（要支援認定を受けている方または低体力の方）

講師

愛知医療学院大学
リハビリテーション学部教員

時間

9時30分から11時（90分）

会場

スポーツセンター
選手ミーティング室
サブアリーナ（体力測定のみ）
（北間島字藤田33番地の1）

持ち物

タオル・飲み物・筆記用具・
運動ができる服装・上履き（運動靴）

参加費

無料

定員20名

申込期間

8月4日（月）～29日（金）
※ただし定員になり次第締め切り

みんなで！楽しく！カラダを動かし！生活の質をアップしましょう♡

日程表

【全8回・木曜日】



9/11	開講式 オリエンテーション 体力測定（身体・認知機能）
10/2	体力測定結果説明 目標設定/運動
10/16	骨折・転倒予防の座学/運動
10/30	脳卒中・心臓病予防 の座学/運動
11/13	関節の病気予防の座学/運動
11/27	高齢による衰弱予防の座学/運動
12/11	体力測定（身体・認知機能）
12/25	体力測定結果説明 全体の振り返り （講座・各種体操） 閉講式