



2024 年度

赤間西地区コミュニティ・センター



協力：赤間西地区コミュニティ運営協議会・健康福祉部

健康づくり運動教室

今年も赤間西地区コミュニティ・センターで運動教室を実施します！

お友達と一緒に楽しく運動を始めませんか？



対象

赤間西地区にお住まいの方。要支援・要介護と認定されていても会場にお越しただけの方は大歓迎！（赤間西地区以外の方もお気軽にどうぞ！）

開催日 毎月第4金曜日 10:00～11:30

会場 赤間西コミセン（宗像市三郎丸5丁目2-24）

料金 1回当たり500円（毎回徴収します）

問合せ：赤間西地区コミュニティ・センター事務局 TEL 0940-38-9506

回	日程	種類	運動指導内容
第1回	4月26日(金)	リズム体操	脳トレ要素を取り入れた有酸素運動を行います ～活動量アップ！楽しみながら運動しましょう～
第2回	5月24日(金)	膝痛予防のためのストレッチ &筋カトレーニング	膝痛予防のためのストレッチと筋カトレーニングを行います
第3回	6月28日(金)	椅子に座ってリズム体操と 筋カトレーニング	椅子に座ってできる運動を紹介します ～日常に簡単な運動を取り入れましょう～
第4回	7月26日(金)	フロアで筋トレ	座ってできる・寝転んでできる・その場で出来る筋カトレーニングを行います
第5回	8月23日(金)	腰痛予防のためのストレッチ &筋カトレーニング	腰痛予防のためのストレッチと筋カトレーニングを行います
第6回	9月27日(金)	セラバンドを使った 筋カトレーニング	セラバンドを使ったトレーニングを行います ～セラバンドの特性を活かしたトレーニングで日常生活につなげましょう～
第7回	10月25日(金)	コアトレーニング	イスや床に座って簡単にできるトレーニングを行います
第8回	11月22日(金)	肩痛予防のためのストレッチ &筋カトレーニング	肩痛予防のためのストレッチと筋カトレーニングを行います
第9回	12月27日(金)	エアボールを使った 筋カトレーニング	エアボールを使ったトレーニングを行います ～エアボールの特性を活かしたトレーニングで日常生活につなげましょう～
第10回	1月24日(金)	ステップ運動	膝上げ、踵上げ、つま先上げを意識して行います ～日常生活で意識するポイント～
第11回	2月28日(金)	全身の筋カトレーニング	上半身と下半身の筋カトレーニングを行います
第12回	3月28日(金)	青竹を使用したリズム体操と 筋カトレーニング	青竹を活用したり、自重筋トレを組み合わせた運動を行います ～寒さに負けないようにしっかり体を動かしましょう～

※ストレッチ、脳トレ、にぎにぎ体操は毎回実施します。