

ずんねに健康教室



65歳前後になると、20歳に比べて筋力が約4割減るといわれ、加齢にともなう脳萎縮も起こりやすくなります。開田高原の清々しい自然の中や天然温泉で、「ずんね」(ゆっくと)健康づくりしませんか！

「ずんね」とは……開田の方言で「ゆっくり」の意味。名前の通り、ゆっくりマイペースで楽しむ教室です。

参加者募集！

■詳細

定員 15名

期間 6月3日～12月2日 月曜日

時間 10:00～11:30

集合場所 末川研修センター

やまゆり荘(4回、9回、10回、11回、12回) ※入浴される方は別途かかります

参加費 1回 200円 ※当日集めます

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物 ※10回～12回目温浴運動は水着、水泳キャップが必要となります

参加条件 木曾町在住の65歳以上の方

病院に通っている方は医師の運動許可がある方

●申し込み・問い合わせ●

木曾おんたけ健康ラボ

開田高原末川 1899-4

電話:24-0870

■教室日程・内容予定～

回	日にち	集合場所	内容	回	日にち	集合場所	内容
1	6/3	末川研修センター	保健講話・体力測定	13	9/9	末川研修センター	栄養講話・簡単な運動
2	6/10	末川研修センター	自宅で出来る運動	14	9/23	末川研修センター	屋外運動(ウォーキング)
3	6/17	末川研修センター	栄養講話・簡単な運動	15	9/30	末川研修センター	屋外運動(ウォーキング)
4	6/24	やまゆり荘	自宅で出来る運動	16	10/7	末川研修センター	屋外運動(ウォーキング)
5	7/1	末川研修センター	屋外運動(ウォーキング)	17	10/14	末川研修センター	屋外運動(ウォーキング)
6	7/8	末川研修センター	筋力トレーニング	18	10/21	末川研修センター	ボールを使った運動
7	7/22	末川研修センター	筋力トレーニング	19	10/28	末川研修センター	ボールを使った運動
8	7/29	末川研修センター	保健講話・簡単な運動	20	11/4	末川研修センター	ボールを使った運動
9	8/5	やまゆり荘	ステップ台運動	21	11/11	末川研修センター	フローライフ体験
10	8/19	やまゆり荘	バランスパット運動	22	11/18	末川研修センター	フローライフ体験
11	8/26	やまゆり荘	温浴運動	23	11/25	末川研修センター	ストレッチ・体力測定
12	9/2	やまゆり荘	温浴運動	24	12/2	末川研修センター	測定結果まとめ