

始めませんか

レインボー健康体操

脳を刺激して活性化し
筋肉の衰えを防ぎ
骨を強くする
体操

椅子と
タオル一本で
今日から出来る
高齢者に優しい
体操

● ウォーミングアップ

椅子に浅く腰掛けて、足の裏で床を強くたたきます。
全身の血液の循環が良くなって体が温まり、低体温を防ぎます。

● 脳刺激体操

集中してインストラクターの動きにあわせます。集中することで脳の血流がよくなり、脳細胞に酸素と栄養素が運ばれて脳の働きが活発になります。物忘れ、認知症を防ぎ、脳梗塞を予防します。

● 筋刺激体操

6秒間、最大の力を出して、体の各部の筋肉を一箇所ずつ鍛えます。
立つ、座る、着替える、トイレに行く・・・生活動作に必要な白筋(速筋)を最も効果的に鍛えるために考えられたアイソメトリック・トレーニングです。

● ストレッチング

使った筋肉をゆっくり伸ばしてほぐします。

申し込み方法:

右の二次元コードから電子申請
または
地域包括ケア推進課へ電話
綾瀬市 地域包括ケア推進課
TEL 0467-77-1116



令和6年度レインボー健康体操開催予定

第1回 日程：5月1日、8日、15日、22日の各水曜日
時間：10時～11時30分
場所：綾瀬市保健福祉プラザ

4月16日より申し込み開始

第2回 日程：11月7日、14日、21日、28日の各木曜日
時間：10時～11時30分
場所：寺尾いずみ会館

10月2日より申し込み開始

第3回 日程：1月9日、16日、23日、30日の各木曜日
時間：10時～11時30分
場所：南部ふれあい会館

12月2日より申し込み開始