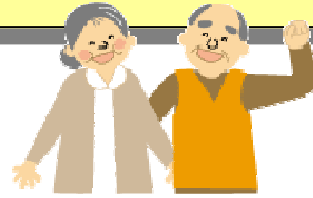


身に着けよう!

無理のない運動習慣



転倒予防教室

平成22年度 第1期生

日程

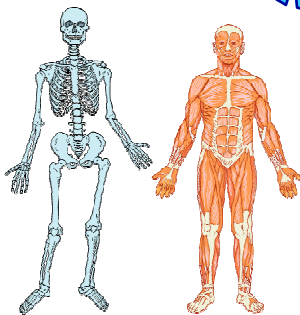


平成22年6月19日～平成22年8月21日
(全10回)

毎週土曜日 10時30分～12時 (90分間)

場所: 6階トレーニングルーム3
(6階事務室隣)

もっと知りたい自分の身体



もっと楽しく運動

講師: 加藤 正美
理学療法士



お申し込み
お問合わせ

① 福祉ふれあいプラザ TEL 04-7165-2881 FAX 04-7165-2882

② 裏面の申込書に必要事項をご記入の上、6階事務所にご提出ください

※ ① か ② のいずれかの方法にてお申し込みください

スケジュール

体力測定

日程	転倒予防教室 (90分)
① 6/19	体力測定 ・右記参照
② 6/26	運動と病気 ・加齢に伴い起きやすくなる病気
③ 7/3	ストレッチ ・やわらかい体は安全だ!
④ 7/10	下肢(足)の筋トレ① ・ももの筋肉を鍛えましょう
⑤ 7/17	下肢(足)の筋トレ② ・ひざから下の筋肉を鍛えましょう
⑥ 7/24	姿勢 ・脱!猫背!美しい姿勢を手に入れよう
⑦ 7/31	バランス ・ふらついてても転ばない!!
⑧ 8/7	歩行 ・自分の歩き方、見たことありますか?
⑨ 8/14	靴と環境 ・正しい靴の選び方/転倒しない環境作り
⑩ 8/21	体力測定・自主トレ作成 ・自分に合った運動を考えましょう



- ・ 体組成計
体重、体脂肪、筋肉量などを測定
 - ・ 最大一步幅
“はじめの一步”でどのくらい遠くまで踏み出せますか?
 - ・ 片足立位
片足で何秒間立っていられますか?
 - ・ 10m全力歩行
10mをどれだけ速く歩けるか
- などの測定を行います。

永久保存版!!

講義で使われた資料は、初回に配られるファイルに保存していきます。



特典付き!!

自宅でも運動が続けられるよう、ゴムバンドとボールをお渡しいたします。

対象者	・ 体力づくりに興味のある方	受講料	1回 300円
	・ 全10回出席できる方	定員	15名(先着順)
服装など	・ 運動靴と動きやすい服装 ・ 水分補給用の飲み物 ・ 筆記用具		

切り取り

平成22年度 転倒予防教室 参加申込書

転倒予防教室(全10回)への参加を申し込みます。

以下の項目をくれなくご記入ください。

お名前			
生年月日	大正・昭和	年	月 日 生 満()歳
ご住所	〒		
電話番号			
申告しておきたい基礎疾患が	ある	・	ない
疾患名:			
本講座は何でお知りになりましたか	広報あびこ・ポスター・パンフレット(受取場所:) ホームページ・その他()		