

シニアフィットネス教室（仮称）

- 1 目的 高齢者を対象とした教室を開催し、楽しく体を動かす機会を提供することにより、体力増強による将来的な健康維持や運動習慣としてでの定着の推進を図る。
- 2 対象 町内在住又は在勤の65歳以上
- 3 日時 令和5年6月～令和6年3月
※毎月第3木曜日 午前10時～11時55分（10回）
- 4 参加料 1回につき200円
- 5 定員 50名
- 6 内容 はじめに準備体操を行い（10分）、最後に整理体操・片付けを行う。（15分）※体組成計による筋力測定を行い、全身及び部位別の筋肉率を計測する。アイスブレイク・レクリエーションを目的とした軽スポーツを行い、その後筋力維持・向上を目的とした筋トレ教室を実施する。

軽スポーツ（45分）	筋力トレーニング（45分）
ウォーキング、モルック、シッティングバレーなど体育館に備えている備品等を使ったスポーツなどを日替わりで実施する。	準備体操・筋トレ（座位）・バランストレーニング・ファンクショナル（機能的な）トレーニング・筋トレ（立位）

※この教室では、各々が日々、運動習慣として定着させることができるような内容の体力トレーニングを軽スポーツと併用し、楽しみながら実践していく。

7 効果

筋力向上・バランス能力向上・生活筋力向上・転倒予防・腰痛予防等

※日常生活で行う動作・・・「立つ」「座る」「捻る」「押す」「引く」等の動作をスムーズに行い、かつ衰えないためには筋力の維持、強化が必要となる。そのため、日常生活を送っていく上で、基本的な筋力「生活筋力」の向上を目指しながら健康長寿の推進を図る。

