

アマノ健康運動スクール

まずはお問合せください!

65歳以上の方へ

参加者募集中



● **初めての方でも大歓迎!** 個別指導制

● 1日**8名**程度の少人数制

● 体力向上のために**指導士が考えた健康体操!**

● **あなたも一緒に健康運動してみませんか**

内容

健康運動指導士、トレーナーによる運動指導
(個々に合わせたプログラムを立案します)

場所

あまのクリニック 4階 多目的室

開催日

月・火・木・金曜日(祝祭日を除く)
16時~17時の1時間

回数

週1日(送迎はありません)
来院日以外の6日間についても自宅での運動を組み入れています

費用

1日100円(資料代等)

定員

1日8名程度 少人数制・個々の体力に応じて対応します



参加をご希望の方は、**別紙の申込書**に必要事項をご記入の上
郵送、FAX、E-mailでお送りください

お問い合わせ先

〒738-0033 廿日市市串戸五丁目1番37号
あまのクリニック 在宅リハビリテーション課 担当 作野 凌
TEL: (代)0829-31-5218 末永 亜香里

アマノ健康運動スクール

その様子をご紹介します!



臀部のストレッチ

足を持って引っ張ることで臀部のストレッチができます。腰痛予防に効果があります。



太ももの裏 ふくらはぎのストレッチ

タオルを足にかけて引っ張ることで太ももの裏、ふくらはぎのストレッチができます。腰痛予防、浮腫予防などに効果があります。



腹筋の運動

ボール等に足を乗せて腹筋の運動をすることで腰の負担を減らして効率よく腹筋が鍛えられます。腰痛予防、転倒予防等に効果があります。



自転車エルゴメーター

自転車エルゴメーターを実施することで心肺機能、下肢持久力の向上、脂肪燃焼効果があります。



体幹の運動

棒などを持って身体の前で揺らすことで腹部、背中などの筋肉をつける運動ができます。腰痛、猫背予防、転倒予防に効果があります。



背中、肩のストレッチ

タオルを持って左右に手を引っ張ることで肩、背中のストレッチができます。肩こり、猫背予防に効果があります。



スクワット

フォームを意識して行うことで下肢、体幹の筋力が鍛えられます。転倒予防、骨粗鬆症予防等に効果があります。