

寝たきり知らずの体作り

日時：9月19日（金曜日）13:30～14:30

場所：諏訪湖ハイツ101号室

内容：サーキットトレーニング

講師：健康運動実践指導者 関口朋秀

解説 寝たきりになりたくない、介護施設に行きたくない…でも最近、“疲れやすい力がなくなった”と感じることはありませんか？疲れやすくなった原因を探すと共に、ご自宅でも手軽にできる運動を実践してみたいと思います。ぜひご参加いただき、体を動かしてみましょう。

※ 『サーキットトレーニング』とは、数種類の運動を1種目3分程度で行い、全身の筋力の維持をし、使わなくなった筋肉を呼び戻すことによって日常動作の改善を目指す運動です。



参加方法

受付は行っておりません。当日どなたでも無料にてご参加いただけます。足に不安がある方杖を使っている方でもご参加いただけます。

※ 当日は運動を行いますので、室内履き・運動できる服装にてご参加ください。

皆様のご参加をお待ちしております



主催・ご連絡先

NPO 法人 碧き水の里

デイサービスセンター陽だまり横丁

下諏訪町東山田6672-15

電話 0266-27-8568

担当 関口 朋秀