



## 介護予防教室

★セラバンド体操（上野浩一先生）

★骨盤姿勢体操（田所直美先生）

A日程、B日程

どちらかに通年参

加できます！

### 日程

体操内容	A 日程		B 日程		時間
セラバンド体操①	4月10日	金	4月24日	金	10:00~ 11:50
②	5月 8日		5月22日		
③	6月12日		6月26日		
④	7月10日		7月17日		
骨盤姿勢体操⑤	9月 9日	水	9月23日	水	13:30~ 15:30
⑥	10月14日		10月28日		
⑦	11月11日		11月25日		
⑧	12月 9日		12月23日		
セラバンド体操⑨	3年1月13日	水	3年1月20日	水	10:00~ 11:50
⑩	1月27日		2月 3日		
⑪	2月10日		2月17日		
⑫	3月 3日		3月10日		

【受付期間】 令和2年3月 2日(月)～3月30日(月)※必着

【申込方法については裏面をご覧ください👉】

川崎市麻生老人福祉センター

〒215-0006 麻生区金程 2-8-3 TEL044-966-1549

## 申込方法

- ①当センター窓口にお製ハガキを持参、または往復ハガキを郵送にてお申込みください
- ②「A日程」「B日程」または「どちらでもよい（含・優先順位）」のご希望をお知らせください
- ③ご氏名（漢字）・お電話番号もしくは当センターの利用証番号をお知らせください  
ハガキ持参の場合・・・口頭にてご希望の日程・ご氏名・お電話番号または利用証番号をお伝えください。官製ハガキの表面にご自身の住所と氏名を記入し、裏面は白紙のままご提出ください。  
往復ハガキの場合・・・往信裏面にご希望の日程・ご氏名・お電話番号または利用証番号を記入のうえ復信の表面にご自身の住所と氏名をご記入ください。

【結果通知】定員を超えた場合は抽選となります。結果はお申込み時に受け取ったハガキにて通知します。

## 募集内容

【日 時】A日程 または B日程の 指定された日・時間に参加可（表面参照）

【定 員】60歳以上で川崎市内在住の方 各日程 40名程度

【会 場】川崎市麻生老人福祉センター 2階 体育室

【持ち物】動きやすい服装・室内用運動靴・飲み物（水分補給用）・汗ふきタオル

※更衣室はありますが、ロッカーの数は限られておりますのでご了承ください

※「骨盤姿勢体操」では足の指の運動をおこないます。“薄いタオル”か“手拭い” を使うことがあります。もしお持ちであれば5本指の靴下をご着用ください。



## 講座内容と講師の紹介

### セラバンド体操

脳と筋肉の連動をうながし、バランスを保てる姿勢と必要な筋力アップをめざします。各個人のできる運動量で行いますのでどなたでもご参加いただけます。

### 上野浩一先生

リープスポーツクラブ代表。全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会シニアフィットネストレーナー。シニア世代の転倒予防や介護予防の指導から幼児・壮年にいたる幅広い年齢を対象に運動指導を実施。身体のしくみと運動の意味に関する説明は笑いありで好評です。

### 骨盤姿勢体操

加齢のために凝ってきている筋肉をほぐしながら、できるだけ身体に負担のない姿勢へと改善していきます。また、腰痛やひざ痛の改善、尿失禁の予防などをめざします。説明をまじえながら進めますので負荷の大きい運動内容ではありません。

### 田所直美先生

健康運動指導士。ヨガから健康運動指導の道へ。シニア世代向けの介護予防体操に長年携わり後輩指導もしている。丁寧な指導が好評で一緒に悩んでくれる先生です。

- ★参加時は、センター窓口にて利用証をご提出ください。利用証をおもちでない方は、当日発行いたしますので、「住所」「氏名」「生年月日」のわかる身分証明書（保険証など）をお持ちください
- ★駐車場の数に限りがありますので、なるべく車でのご来館はお控えください
- ★当日の準備・片付けは当番制でおこないます。ご協力をお願いいたします
- ★参加率に応じて追加募集を検討します。6月初旬にご案内いたします

川崎市麻生老人福祉センター TEL 044-966-1549

〒215-0006 川崎市麻生区金程 2-8-3

担当 高倉