

介護予防プログラム

きらりあ北
令和3年8月

週間予定表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| 午前 | フリーエクササイズ 9:30~12:00 | ★当日参加OK きらりあ体操 9:30~10:00 | ★当日参加OK きらりあ体操 9:30~10:00 | フリーエクササイズ 9:30~12:00 | フリーエクササイズ 9:30~12:00 | ★当日参加OK きらりあ体操 9:30~10:00 | 脳活 10:00~11:30 |
| 午後 | フリーエクササイズ 13:30~16:30 | ★当日参加OK きらりあ体操 14:00~14:30 | フリーエクササイズ 13:30~16:30 | ゆったりリズム+ 14:00~15:30 | ★当日参加OK きらりあ体操 14:00~14:30 | フリーエクササイズ 13:30~16:30 | |
| | | ★当日参加OK きらりあ体操 15:30~16:00 | | | ★当日参加OK きらりあ体操 15:30~16:00 | | |
| 夜間 | | | | フリーエクササイズ 18:00~20:30 | | フリーエクササイズ 18:00~20:30 | フリーエクササイズ 18:00~20:30 |

共通注意事項

- ・ご利用には「登録用カード」の申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。
- ・受付は、1階窓口で30分前からになります。(きらりあ体操午前のみ9:05より受付開始)
- ・体調の優れない方は無理せずお休みされることをお勧めします。

持ち物

- ・トレーニングウェア・運動靴(外履きとは別のもの)・タオル・飲み物(フタ付きのもの)

プログラムのご案内

| | | | |
|--------|------------------------------------|------|--|
| 当日参加可能 | きらりあ体操 定員 50名 ※zoomオンライン同時配信 | 内容 | ・基本イスに座って行う30分間の軽体操です。 |
| | | 費用 | 【無料】 |
| | | 注意事項 | ・事前の申し込みは不要です。 ・新型コロナウイルス感染予防の為、先着50名となります。 |

| | | | |
|--------|--------------------------------|------|--|
| 事前抽選申込 | ゆったりリズム plus 定員 50名 (25名×2) | 内容 | ・イスに座って行う軽体操と健康講座(栄養・口腔ケア等) |
| | | 費用 | 【無料】 |
| | | 注意事項 | ・期間は前期(4月~9月)後期(10月~3月)、月2回(第1・第3水曜日コースと第2・第4水曜日コース)を選択できます。 ・体調チェック(血圧等)をして、記録用紙に記入してください。 |
| | フリーエクササイズ 定員 33名 | 内容 | ・筋トレマシン・有酸素系マシンを使用したトレーニングができるプログラムです。 ・時間内での入退館自由。 ・グループエクササイズ30分、クールダウン20分の集団プログラムあり。 |
| | | 費用 | 【65歳以上:¥150 / 65歳未満:¥300】 ※1回毎の費用になります。 |
| | | 注意事項 | ・体調チェック(血圧等)をして、記録用紙に記入してください。 |
| | いきいき脳活体験塾 定員 25名 | 内容 | ・脳を活性化する楽しいオリジナルプログラムです。 ・初回と最終日に「物忘れチェックテスト」を行います。 |
| | | 費用 | 【無料】 |
| | | 注意事項 | ・初回に専用のトレーニングボール(¥1,000)の購入をお願いします。 ・期間は前期・後期の募集となります。 |