令和５年度 岡谷市通所型介護予防事業

ねこまぬ先のぴんぴんキラリ☆教室 教室一覧表

- **参加料無料！** ※「湯ったリハ教室」のみ、施設使用料２２０円/回が必要です。
- １２回コースと６回コースがあります。
- 運動強度は、★★★：高強度、★★：中等度強度、★：低強度です。
- 運動以外にも、栄養や口腔、認知症予防等の講義もあります。
- 送迎方法は「送迎」欄をご覧ください。

教室	女性のための５歳若返り教室	骨盤はつらつレディース教室	男性のための体力ＵＰ教室	いきいきノルディック教室	やまびこよくばり教室	バリバリ体幹トレーニング教室	スタスタ健脚トレーニング教室	筋力１５％アップ教室	からだしなやか体操教室	あさがお美ボディ教室	湯ったリハ教室	ここちヨガ教室
	女性限定	女性限定	男性限定				新規	新規		女性限定		
	12回コース											
運動レベル	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★★	★	★
こんな方におすすめ	カーブスの専門コーチによる指導を受けてみたい	骨盤を整えて姿勢を改善したい	ノルディックとマシントレーニングで体力をつけたい	ノルディックでたくさん歩いて心肺持久力を向上させたい	マシントレーニングや運動で筋肉をつけたい	体幹を鍛えて姿勢や歩行の安定性をアップしたい	脚腰をしっかり鍛えて歩行をスムーズにしたい	自分に合った強度の運動を理学療法士から学びたい	硬くなった身体をしなやかにほぐしたい	ヨガやピラティスで気持ちよくトレーニングしたい	関節や筋肉の負担が少ない水中運動をしたい	ヨガで心も身体もリラックスしたい
担当事業所	カーブスおかや	やまびこスケートの森	やまびこスケートの森	やまびこスケートの森	やまびこスケートの森	メディカルフィットネスあさがお	メディカルフィットネスあさがお	湯けむり	湯けむり	メディカルフィットネスあさがお	やまびこスケートの森	リハビリデイサービスwagaya
内容	▶１２種類のマシントレーニング ▶自宅でもできる簡単筋トレ ▶ストレッチ	▶骨盤体操 ▶マシントレーニング ▶有酸素運動 ▶マットピラティス	▶ノルディックウォーキング ▶マシントレーニング ▶有酸素運動 ▶自宅でできる運動の習得	▶ノルディックウォーキング ▶歩行姿勢の改善 ▶心肺持久力の向上	▶マシントレーニング ▶有酸素運動 ▶自宅でできる運動の習得 ▶セルフケアで障害予防	▶体幹トレーニング ▶マシントレーニング ▶ヨガ：２回(体幹を意識) ▶自重トレーニング	▶立位バランストレーニング ▶ウォーキング(会場から出早公園) ▶マシントレーニング ▶リズム運動	※身体機能により強度調整 ▶おもりを使用した運動 ▶ゴムチューブを使用した運動 ▶ストレッチ	▶ストレッチポールを使用した運動 ▶マットを使用した運動 ▶ストレッチ	▶ヨガ、ピラティス：各3回 ▶体幹トレーニング ▶足痩せトレーニング	▶水の浮力や抵抗を利用した水中運動 ▶百歳体操で体力アップ ▶セルフケアで障害予防	▶ここちヨガ ▶バンドエクササイズ ▶自宅で簡単にできるセルフケア
会場	カーブスおかや(イルフプラザ館内2階)	やまびこスケートの森	やまびこスケートの森	やまびこスケートの森	やまびこスケートの森	諏訪湖畔病院(メディカルフィットネスあさがお)	諏訪湖畔病院(メディカルフィットネスあさがお)	湯けむり(旧ヘルシーパル)	湯けむり(旧ヘルシーパル)	諏訪湖畔病院(メディカルフィットネスあさがお)	諏訪湖ハイツ(温泉リハビリ施設)	リハビリデイサービスwagaya(マツモトキヨシ若宮店横)
時間曜日	13：15～14：45 毎週月曜日	14：00～16：00 毎週月曜日	14：00～16：00 毎週月曜日	10：00～12：00 毎週火曜日	9：30～11：30 毎週月曜日	13：30～15：30 毎週水曜日	13：30～15：30 毎週木曜日	13：15～15：15 毎週火曜日	13：15～15：15 毎週金曜日	10：00～12：00 毎週木曜日	9：30～11：30 毎週土曜日	14：00～16：00 毎週水曜日
定員	20名	16名	16名	20名	16名	16名	16名	12名	12名	16名	12名	12名
送迎	なし	公会所⇔会場	公会所⇔会場	公会所⇔会場	公会所⇔会場	公会所⇔会場	公会所⇔会場	公会所⇔会場	公会所⇔会場	公会所⇔会場	自宅⇔会場	自宅⇔会場
実施日	**9月教室** 9月25日～12月18日	**9月教室** 9月 4日～11月20日	**6月教室** 6月 5日～8月28日	**6月教室** 6月 6日～8月29日	**6月教室** 6月 5日～8月28日	**6月教室** 6月14日～9月 6日	**6月教室** 6月 1日～8月17日	**6月教室** 6月20日～9月12日	**6月教室** 6月23日～9月15日	**6月教室** 6月15日～8月31日	**6月教室** 6月10日～9月 2日	**6月教室** 6月 7日～8月30日
				9月教室 9月 5日～11月21日	**9月教室** 9月 4日～11月20日	**10月教室** 10月 4日～12月20日	**9月教室** 9月14日～12月 7日	**9月教室** 9月26日～12月12日	**9月教室** 9月29日～12月22日	**9月教室** 9月21日～12月14日	**9月教室** 9月23日～12月 9日	**9月教室** 9月20日～12月 6日
					12月教室 12月11日～3月12日							**12月教室** 12月20日～3月14日

教室	気軽に運動リフレッシュ教室	あさがおコンディショニング教室	ほぐしてエクササイズ教室	脳若トレーニング教室
	6回コース			
運動レベル	★★	★	★	★
こんな方におすすめ	運動初心者でも気軽に運動を始めてみたい	負荷を弱めて全身をほぐしながらゆっくり運動したい	リフレッシュしながら柔軟性と筋力をアップしたい	物忘れ予防に楽しく脳トレや運動をしたい
担当事業所	メディカルフィットネスあさがお	メディカルフィットネスあさがお	ひかりサロンwagaya	第２グレイスフル岡谷
内容	▶自重トレーニング ▶マシントレーニング	▶ヨガ(低強度)、筋膜リリース、セラバンドトレーニング:各1回 ▶自重トレーニング	▶ノルディックポール体操 ▶簡単リラックスヨガ ▶自宅でできる歩行に効果的な健康増進体操	▶タブレットを使ったゲーム ▶身体と頭を使った体操 ▶自宅でも楽しくできる運動&ストレッチ
会場	諏訪湖畔病院(メディカルフィットネスあさがお)	諏訪湖畔病院(メディカルフィットネスあさがお)	ひかりサロンwagaya(イルフプラザ館内2階)	諏訪湖ハイツ(工作室)
時間曜日	13：30～15：30 毎週火曜日	13：30～15：30 毎週火曜日	10：00～12：00 毎週火曜日	13：00～15：00 毎週火曜日
定員	16名	14名	12名	10名
送迎	公会所⇔会場	自宅⇔会場	自宅⇔会場	なし
実施日	**6月教室** 6月 6日～7月11日	**7月教室** 7月25日～9月 5日	**6月教室** 6月20日～8月 1日	**7月教室** 7月 4日～8月 8日
	10月教室 10月 3日～11月 7日	**11月教室** 11月21日～12月26日	**8月教室** 8月22日～10月 3日	**10月教室** 10月10日～11月14日
			10月教室 10月24日～12月 5日	

裏面では７事業所の特色を紹介しています！

教室をやっている事業所のご紹介

メディカルフィットネスあさがお

担当
荻原　輝さん

資格を持ったスタッフが指導致しますので、膝や腰など『体に痛みがあるけれど運動できるか不安』と思っている方も安心して参加いただけます。皆様の健康の維持・増進、介護予防のお手伝いをさせていただきますので、ご参加お待ちしております。
※一部の教室ではマシントレーニングも行います。

湯けむり

担当
左　：丸山　拓也さん
中央：藤沢　汐里さん
右　：金子　尚平さん

令和５年度の教室からは、平成会に所属する理学療法士が専門的な視点から一人ひとりに合った運動を提案していきます。
今までの楽しく和気あいあいとした雰囲気は残しつつ、新しい運動も取り入れながら皆様の健康をサポートし、地域の方が健康でいられるよう取り組んでいきたいと思います。たくさんの方とお会いできるのを楽しみにしております。

リハビリデイサービスwagaya

担当
上嶋　弘道さん

ここちヨガは、姿勢上肢機能、柔軟性バランス能力に働きかけて、歩行の安定を目指します。
また、筋力トレーニングとして、バンドエクササイズなどの介護予防運動を楽しみながら行います。
お気軽にご参加ください。

ひかりサロンwagaya

担当
鮎澤　秀成さん

ほぐしてエクササイズは、簡単ヨガや、ポールエクササイズを取り入れ、血液循環の改善をしながら、筋力増強効果が期待できます。コロナ禍での運動不足解消、介護予防に効果的です。
お気軽にご参加ください。

やまびこスケートの森

専門スタッフが、皆様の安全を配慮しながら
～ 運動習慣を生活の中に取り込む ～
お手伝いをします。

ノルディックウォーキング

トレーニング

水中運動

第2グレイスフル岡谷

担当
左：酒井　かず美さん
右：西澤　裕二さん

「楽しく！」が最大のテーマです。一人では億劫でも、大勢で取り組むことで気軽に認知症予防ができます。
タブレットを使ってのエクササイズが中心ですが、心配いりません。誰でも簡単にできます。頭の体操だけではなく、体を動かすエクササイズも行います。体を動かしながら楽しく認知症予防してみませんか？

カーブスおかや

こんにちは！カーブスです！カーブスは通常予約不要30分女性専用の健康体操教室です☺
今回の【女性のための5歳若返り教室】では、マシーンを使った筋トレと自宅で出来る筋トレ・ストレッチや健康情報の講話や脳トレなど
心も体も若々しくなれるスペシャルメニューをご用意しています✨

各事業所によって、
それぞれ特色があります！
「こんな体操を
やりたいな」
「雰囲気がよさそうだな」
など考えながら選ぶのも
楽しいですね！