



介護予防運動指導員による ～介護予防レッスン～



またの き

■講師紹介：極木 直子

・教育研修部リハビリテーション推進課 所属

【資格】

- ・介護予防運動指導員
- ・介護福祉士
- ・スポーツケアトレーナー
- ・アクアフィットネス上級インストラクター



■オンライン介護レッスン実施中の様子の一コマ



■介護予防レッスンの内容

椅子や車椅子に座った状態で音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす約 40 分の有酸素運動です！座って行えるので膝・足への負担も少なく安定感もあり安全です。

心肺機能の改善を促し血液循環が良好になるので、新陳代謝も良くなり骨粗鬆症の予防にもなります♪

介護予防を目的としている為、運動強度を『要介護 2』位の方々を目安としておりますがもちろんこの限りではありません！参加希望の皆さまで楽しく身体を動かしていただき日々、笑顔で元気に過ごせる身体作りにご活用ください！

【開催日時】

開催日：1月18日(月) 14時～15時

開催場所：そんぽの家 S 千里山東 食堂