

主催：昭島市保健福祉部介護福祉課地域包括ケア推進係
運営：社会福祉法人 あすはの会 みしょう

あきしま元気アップ教室



【高齢者介護予防通所サービス】

場 所：昭島市保健福祉センター あいぽっく4F

内 容：筋力アップ体操・マシントレーニング・音楽療法

対 象：65歳以上の方 ※要支援・要介護認定を受けている方、
介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く

申込方法：広報あきしま（5月、8月、11月、2月の1日号）に
掲載の期間内に、ハガキにてお申し込み下さい。

内 容：筋力アップ体操・マシントレーニング・音楽療法から1
クラスのみを選択。日程は下記の表の通りです。

【ご利用に関するお問い合わせ】

あ す は の 会 み し ょ う TEL：544-5033

昭島市介護福祉課地域包括ケア係 TEL：544-5111 (代表)

	午前10：30～		午後1：30～	
月	マシントレーニング		筋力アップ体操	音楽療法
火	筋力アップ体操	音楽療法	マシントレーニング	
水	マシントレーニング		マシントレーニング	
木	マシントレーニング		筋力アップ体操	音楽療法
金	筋力アップ体操	音楽療法	筋力アップ体操	

筋力アップ 体操

イスやマットを使った筋力アップ体操を行います。

- ・『健康長寿医療センター』推奨のウォーミングアップ
- ・タオルを使って体幹トレーニング
- ・下肢力強化体操
- ・脳トレをしながらリズム体操
- ・ボール、マットを使っての筋力アップトレーニング



マシン トレーニング

個々のレベルに合わせた負荷を設定し、マシンを使った筋力トレーニングを行います。

- ・『健康長寿医療センター』推奨のウォーミングアップ
- ・日常動作に必要な下肢筋力を強化する
- ・膝の負担を軽減させ歩幅を広げる
- ・肩甲骨まわりの筋肉を動かし猫背や肩こりを予防改善する
- ・お尻の筋肉を鍛え歩行時のふらつきを予防解消する



音楽療法

唱歌や歌謡曲等を用いて、楽しみながら認知症予防や心身機能を維持する活動を行います。

- ・なじみの曲を歌い、曲にまつわる会話を通じて参加者同士のコミュニケーションを図ります。
- ・歌唱をする事で心肺機能や口腔機能の維持を目指します。
- ・楽器演奏では音の重なりを楽しんだり、心の疲れを発散します。
- ・音楽に合わせた体操や手遊びを行い、無理のない運動の機会を作ります。
- ・歌遊び（輪唱や交互唱など）や記憶ゲームを取り入れ認知機能維持活動を行います。

