

# あきしま元気アツフ教室

【高齢者介護予防通所サービス】

内 容：健康維持体操（立位）  
健康維持体操（座位）  
はつらつ音楽教室



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。  
健康維持体操（立位）・健康維持体操（座位）・はつらつ音楽教室から1クラスを選択。日程は下記の表の通りです。

	場所	午前10:30~	午後1:30~
月	拝島町 高齢者センター	健康維持体操（座位）	健康維持体操（立位）
火	エンシス 音楽室	はつらつ音楽教室	はつらつ音楽教室
水	松原町 高齢者センター	健康維持体操（立位）	健康維持体操（座位）
金	朝日町 高齢者センター	健康維持体操（座位）	健康維持体操（座位）

## 【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推進係 TEL：544-5111(代表)

## 健康維持体操 (座位)

主に椅子を使用した体操を行います。  
ボールやタオルなどを使用し、様々な部位を動かします。

- ・『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
- ・ボールを使っての筋力アップトレーニング



## 健康維持体操 (立位)

ヨガマットの上でストレッチや全身運動を行います。  
セラバンドやボールを使い、負荷をかけて筋トレを行います。

- ・『健康長寿医療センター』推奨のウォーミングアップ（立位版）
- ・日常動作に必要な下肢筋カトレーニング
- ・腰痛、股関節痛予防の運動
- ・転倒予防の為のバランス力向上運動



## はつらつ 音楽教室

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。

- ・活動や曲にまつわる会話を通じた参加者同士のコミュニケーション
- ・歌唱で心肺機能や口腔機能の維持
- ・楽器演奏で音の重なりを楽しむ、心身の発散
- ・音楽に合わせた体操やダンスで身体を動かす
- ・歌遊び（輪唱や交互唱など）で認知機能を活性化

