

平成 28 年度後期 『ALTA ロコモ予防体操』カリキュラム

- 【曜 日】 10月～3月の木曜日
 【時 間】 10:00～11:30
 【場 所】 碧南臨海体育館
 【対象年齢】 30歳以上の一般的な軽運動が可能な方
 【持ち物】 水分、汗ふきタオル
 【服 装】 動きやすい服装と運動靴
 【連絡先】 へきなん総合型スポーツクラブ (0566-42-4233)
 担当指導者 洪愛香

【目 標】

近年注目されている運動器の生活習慣病『ロコモ（ロコモティブシンドローム）』
 現在では子供達の世代にも広がっていると言われています。

ALTA 体操（運動器トレーニング）を通じて、健康寿命を延伸することで、エネルギーに満ちた元気な社会を作り『最期まで自分らしく美しく生きる』に向かって行動できる体力を皆様と一緒に付けて行くことが一番の目標です。

月 日	内 容
① 10月13日	開講式
② 10月27日	<p>前期に続き、ロコモ度チェックや正しい姿勢の確認をしていきながら、皆様のカラダの状態やバランスの変化をチェックしていきます。</p> <p>引き続き ALTA 体操で有酸素運動をしながら日々の生活において必要な体力や筋力をつけ、前期よりもさらに動きに変化をつけながら、いつまでも自分の力で歩いて行けるような、介護知らずの体づくりを体幹していただきます。</p> <p>ALTA ロコモ予防体操に加え、筋力アップトレーニングや簡単なエアロビクス・ストレッチやスモールボールエクササイズ等ご自身のペースに合わせて無理なくできるエクササイズをお伝えします。</p> <p>自分自身の体力をつけることによって、ココロとカラダを元気にしていきますよう！</p> <p>『最期まで自分らしく美しく生きる・・・』</p>
③ 11月17日	
④ 11月24日	
⑤ 12月 8日	
⑥ 12月22日	
⑦ 1月 12日	
⑧ 1月 19日	
⑨ 2月 9日	
⑩ 2月 23日	
⑪ 3月 2日	
⑫ 3月 16日	
	閉講式