

75歳からの

65歳からの

40歳からの

元気はつらつ いきいき アクティブ 運動教室

世界の
あしたが見えるまち。
TSUKUBA

実施内容

インストラクターによる持久力・柔軟性・バランス・筋力アップ運動（体力測定あり）

参加条件

- ・つくば市に住民票のある方
- ・医師に運動を止められていない方
- ・重篤な心臓病（狭心症・心筋梗塞等）脳卒中などの既往のない方
- ・健診結果(2021年4月以降のもの)または主治医の意見書を提出できる方

対象年齢

元気はつらつ運動教室 **75歳以上**
(昭和22年3月31日以前生まれ)

いきいき運動教室 **65～74歳**
(昭和22年4月1日～昭和32年3月31日生まれ)

アクティブ運動教室 **40～64歳**
(昭和32年4月1日～昭和58年3月31日生まれ)

実施期間

令和4年4月～令和5年3月（年間43回）

参加費用

月額 1,000円（年間12,000円）

会場

いきいきプラザ（つくば市大曾根4067-1）



駐車場：第1駐車場 33台、第2駐車場 19台
つくバス最寄りバス停：大穂窓口センター

※運動強度は、弱・中・強で示しています。

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|-------|-------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 日程表 | | | いきいき 9:30～10:30 中 | 元気はつらつ 9:30～10:30 中 | 元気はつらつ 9:30～10:30 中 | 元気はつらつ 9:30～10:30 弱 |
| | アクティブ | 14:00～15:00 | 元気はつらつ 14:00～15:00 弱～中 | いきいき 14:00～15:00 中 | いきいき 14:00～15:00 中～強 | アクティブ 14:00～15:00 強 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

参加ご希望の方は、まず下記までお問合せください（初めての方は無料体験あり）
健康増進施設いきいきプラザ ☎029-864-5089（平日8:30～17:15）

すきま
時間に

「ながら運動」 のススメ

運動をしたいけれど、なかなか時間がない、運動が苦手という方は多いのではないのでしょうか。そんな時は、ぜひ「ながら運動」をやってみましょう。少しの時間でもでき、出かけなくても今いる場所で行うことができます。テレビを見ながら、お皿を洗いながら、洗濯を干しながら、歯磨きをしながら等、何かをしながら、健康づくりをしましょう。

回数や加減は、御自分の体力等に合わせて調整しましょう。

座ってテレビを見ながら



両手を組み、ゆっくりと両手を上にあげながら、背中を伸ばす。
(腰を反らないように！)

横向きでテレビを見ながら



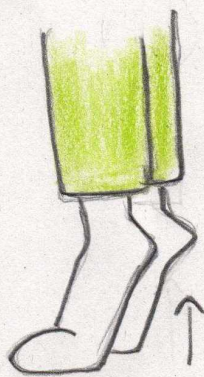
上になっている方の足を膝は正面に向けのまま、上（天井の方向）へあげる。

椅子に座りながら



お腹と背中に力を入れ姿勢を正して座る。片方の膝をゆっくりと伸ばしていく。

お皿を洗いながら



立って足を肩幅程度に開いた状態から、ゆっくりとかかとをあげ、数秒止まる。

洗濯物を干しながら



背筋を伸ばし、腰を落としてから洗濯かごの洗濯物を取って干す。

歯磨きをしながら



立って足を肩幅に開いた状態から、足を真横にあげ、お尻に力を入れる。
(腰を反らないように！)

どんな時にどんな運動ができるか、ご自分で
新たな「ながら運動」を見つけるのもいいかもしれません。