

# 健康増進室プログラム時間割 令和6年 4月1日～

	月	火	水	木	金	土	日
午前 I 9:00～ 11:30	フリータイム (9:00～11:30)						
	ふちゅう体操 (DVD) (10:20～10:30)						
	グッズ運動 (10:30～10:45) ストレッチ (10:45～11:10)	ゆがみ改善 体操 (10:30～11:15)	グッズ運動 (10:30～10:45) ストレッチ (10:45～11:10)	姿勢改善体操 (10:30～11:15)	腰痛・膝痛予防 体操 (10:30～11:15)	体操&ダンベル (10:30～10:50) ストレッチ (10:50～11:10)	音楽体操 (10:30～10:45) ストレッチ (10:45～11:10)
午後 II 13:00～ 15:30	フリータイム (13:00～15:30)						
	ふちゅう体操 (DVD) 月・火・土・日(14:05～14:15) 水・木・金(14:10～14:20)						
	腰痛・膝痛予防 体操 (14:15～15:00)	姿勢改善 体操 (14:15～15:00)	体操&ダンベル (14:20～14:40) ストレッチ (14:40～15:00)	グッズ運動 (14:20～14:35) ストレッチ (14:35～15:00)	音楽体操 (14:20～14:35) ストレッチ (14:35～15:00)	ゆがみ改善 体操 (14:15～15:00)	腰痛・膝痛予防 体操 (14:15～15:00)
午後 III 16:00～ 18:30	フリータイム (16:00～18:30)						
	ふちゅう体操 (DVD) 水・木(17:05～17:15) 月・火・金・土(17:10～17:20)						
	音楽体操 (17:20～17:35) ストレッチ (17:35～18:00)	グッズ運動 (17:20～17:35) ストレッチ (17:35～18:00)	姿勢改善体操 (17:15～18:00)	姿勢改善体操 (17:15～18:00)	グッズ運動 (17:20～17:35) ストレッチ (17:35～18:00)	音楽体操 (17:20～17:35) ストレッチ (17:35～18:00)	

\* プログラム内容、時間帯については変更する事があります。ご了承ください。

フリータイム		運動グッズを使ったり、自体重荷を用いた筋力トレーニングなどによる目的のメニューで、自分に合った運動を行う自主トレタイムです。
ふちゅう体操(DVD) 10分	★	府中をイメージするけやきのポーズ、みこしのポーズを取り入れた運動機能を高めるご当地体操です。
グッズ運動 15分	★★	椅子に座ってグッズを使った簡単な筋力運動や体のほぐし運動を行ってきます。 (セラバンド・エクササイズボール・ハンドグリップ・エアロステップ・バランス座布団)
音楽体操 15分	★★★	リズムに合わせて持続的な有酸素運動と立位で筋力トレーニングを行っていきます。
体操&ダンベル 20分	★★★★	前半はリズムに合わせて全身を動かし、後半は負荷をかけて立位の筋力運動を行います。 負荷の重さは自分に合ったものを選んで実施します。(ダンベル・ハンドグリップ)
ストレッチ 20分	★	筋の緊張を緩和し、血流改善や疲労回復、関節可動域の改善など身体の調子を整えます。 運動後の整理運動として効果的です。
姿勢改善体操 50分	★★	関節可動域の改善やインナーマッスを活性化させて身体の軸から正しい姿勢を維持するために、自体重荷の筋力トレーニングとストレッチを行います。運動後はマットを使ってストレッチを行います。
膝痛・腰痛予防体操 50分	★★	椅子を使って身体を支える体幹や下肢の筋力を鍛え、膝や腰への負担を軽減させ関節痛を予防する運動やストレッチをグッズを使用して行います。 (セラバンド・エクササイズボール) 運動後マットを使ってストレッチを行います。
ゆがみ改善体操 50分	★★	椅子とグッズを使ってバランス運動や筋力トレーニングを行い、骨盤や体のゆがみを整えバランス能力の向上や日常生活動作の改善をしていきます。 (エアロステップ・バランス座布団) 運動後マットを使ってストレッチを行います。

強度 ★…筋力トレーニングを含まないストレッチなどです。どなたでも参加しやすい内容です。

★★…椅子に座った状態やマットでの簡単な筋力運動、

★★★…音楽に合わせてその場で足踏みを中心にした有酸素運動と自重のみの筋力運動です。立って運動したい方エアロピクスは難しいけど、リズムに合わせて動きたいという方にお勧めです。

★★★★…簡単なエアロピクスの動きを取り入れた運動とダンベルなど負荷を持ちながら自重トレーニングを実施してきます。音楽体操は物足りない方やもっと体力・筋力向上したい方にお勧めです。