

第1クール 4月~6月

令和7年度 複合型プログラム
運動・口腔・栄養

水中運動教室

参加費無料

(保険料 720 円のみ)

教室参加にあたり下記事項をご確認の上、ご参加ください。



〈会場〉 上野健康増進センター7階 (東上野4-22-8)

■ 開催日程 (月・木曜日/全24回)

4月	7、10、14、17、21、24日、28日
5月	1、8、12、15、19、22、26、29日
6月	2、5、9、12、16、19、23、26、30日

□ : 保健師(看護師)及び健康運動指導士との個別面談および体力測定の日

○ : 口腔機能向上に関する講座の日 △ : 栄養指導の日

■ 時間 午前10時~11時45分 ※午前9時45分までに受付をお済ませください。

■ 持ち物 水着、水泳帽、タオル、飲料水

※ただし、4月7日、4月28日、5月19日、6月23日、6月26日の持ち物は

「室内用の運動靴、運動のできる服装、タオル、飲料水」(フロア運動実施のため)

★初回参加日に720円(保険料)をお支払いください。

申し込み期限:3月27日(木)

*欠席される場合は、

教室開始時間までに右記連絡先までご連絡ください。

〈お問い合わせ〉

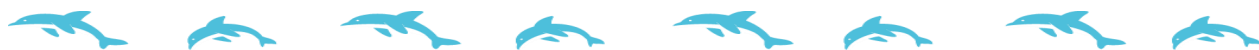
☎ (5246) 1295

台東区 福祉部 高齢福祉課




介護予防担当

(台東区東上野4-5-6)

裏面をご覧ください



水中運動教室の内容

	運動種目	内容	目的
水中運動	○体力測定	筋力・柔軟等の測定	運動効果の検証
	○ストレッチ	浮力を利用して筋力・関節を伸ばします。 ※動きを加えながら冷えを防ぎます。	<ul style="list-style-type: none"> 柔軟性の向上 脳と神経の活性化
	○水慣れ運動	プール内に設置した手すりを使用した歩行や体操を行います。	水中での身体感覚の確認
	○有酸素運動	基本ウォーキングから各筋群を使う動きのある水中ウォーキングや音楽を使った軽度のアクアビクスを行います。	<ul style="list-style-type: none"> 心肺機能の向上 全身の血流促進
	○筋力トレーニング	水の抵抗を利用した筋力トレーニング。 ※運動負荷は調整可能	筋力の向上 
口腔機能	口腔機能向上	口の体操や唾液腺マッサージで口の中が滑らかになります。歯磨きや舌の掃除でさわやかさを体験できます。	口腔機能向上 
栄養改善	栄養改善	低栄養を防ぐ食事についての講義や個別指導を行います。	栄養改善 

※下記の方についてはご利用できません。

- ・他の通所型サービスCをご利用している方（転倒予防）
- ・他の類似サービスをご利用の方（通所型サービス及び通所型サービスA、訪問リハビリ、通所リハビリ）

*運動前の血圧測定において・・・

最高血圧180mm/Hg、又は、最低血圧100mm/Hg以上ある方は、その日の参加はご遠慮いただきます。また、指導員が危険と判断したときは、運動を中止する場合があります。

