2024年6月15日
2024年7月～9月版

ヘルスコミュニティクラブ週間スケジュール

	月曜	火曜	水曜
9:30			
		9:45～10:00 ルーズスティック　小堀	9:45～10:00 チェアストレッチ　玉置
10:00	10:00～10:15 ルーズスティック　玉置		
		10:10～10:40 転倒予防 小堀	10:10～10:40 慢性痛予防 玉置
10:30	10:25～10:55 下半身トレーニング 玉置		
		10:50～11:20 体力UP－① 小堀	10:50～11:20 歩行改善・3000 玉置
11:00			
	11:05～11:35 転倒予防 玉置		
11:30		11:30～12:30 パーソナルケア 実施可能時間帯	11:30～12:50 パーソナルケア 実施可能時間帯
12:00	11:40～12:50 パーソナルケア 実施可能時間帯		
12:30		12:45～13:15 はじめて健康体操 玉置	
13:00			13:00～13:15 チェアストレッチ　玉置
	13:00～13:45 体力UP－② 玉置		
13:30		13:20～13:50 慢性痛予防 玉置	13:25～13:55 慢性痛予防 玉置
14:00	13:55～14:25 歩行改善・6000 玉置	13:55～14:25 転倒予防 玉置	14:05～14:35 体力UP－① 玉置
14:30			

プログラム説明

プログラム名	強度	難易度	対象者	説明
はじめて健康体操	★	★	これから運動をはじめようとしている方 体力に自信がない方	基本的な運動のやり方、ポイントを丁寧に分かりやすくお伝えします。
ルーズスティック	★	★	腰、肩の違和感、硬さにお悩みの方	少し硬めの棒を使って、気持ちよく背中の筋肉をほぐします。
チェアストレッチ	★	★	尿漏れが気になる方 長時間、座ってる事が多い方	座りながらできる簡単な運動とストレッチをご案内します。
慢性痛予防	★	★	体の強張りを感じている方 寝起きは体が固まって大変な方	腰痛や肩こり、関節の違和感を予防するためのストレッチと 簡単な運動をおこないます。
転倒予防	★	★	つまづきやすい、何かにつかまらないと 立ち上がるのが難しくなってきた方	下半身、体幹の筋力強化とバランス能力の改善を目指します。
下半身トレーニング	★★	★	脚の筋力不足に不安を感じる方 脚が細くなってきたと感じる方	下半身の筋力強化に特化したクラスです。
歩行改善・ 3000	★★	★	1日3,000歩程度しか歩いていない方 体力低下で歩く事が苦手になった方	実際に歩きながら歩行改善を促すための運動を実践します。
歩行改善・ 6000	★★	★★	1日6,000歩程度、歩いている方	障害物を跨いだりしながら、歩行能力の向上を目指した運動を実践します。
体力UP－①	★★	★★	日常生活するだけで疲れてしまう方	寝た姿勢でのストレッチや軽い筋トレ中心の低体力者向けのクラスです。
体力UP－②	★★★	★★★	趣味を楽しむための体力をつけたい方	強度を上げ、回数を多めにしたトレーニングを中心に実践します。

特定非営利活動法人
FINE
Health is Wealth
http://npofine.org

お申込み、お問合せ
担当：玉置　☏ 090-1557-1011 ✉ tamaoki@npofine.org

2024年6月15日
2024年7月～9月版

お休みについて

7月のお休み　15日（月）、30日（火）、31日（水）

8月のお休み　12日（月）

9月のお休み　16日（月）、23日（月）

プログラム変更および新規導入

			変更前			変更後		
変更事項		曜日	時間	プログラム名	担当	時間	プログラム名	担当
1	変更	水	10:10～10:40	転倒予防	玉置	10:10～10:40	**慢性痛予防**	玉置

ルーズスティック販売

誰でも寝ながら、簡単に背中の筋肉をほぐせる「ルーズスティック」

腰痛や肩こり、猫背を改善したい方など背中の筋肉の硬さでお悩みの方におすすめのプログラムです。

3,300円／本（税込）

「基本編」　「肩ケア編」　「下半身ケア編」

パーソナルケア

玉置 但馬（たまおき たじま）
健康運動指導士

＜指導歴＞
東急スポーツオアシス（1993年～2006年）
筋力アップやシェイプアップ等のトレーニングを指導
清泉クリニック整形外科（2006年～2018年）
慢性疼痛やスポーツ障害に対する運動療法の指導

【案内可能時間帯】

月・火・水曜日　7:30～15:00

※ 月、火、水の教室開催時間外になります。
※ 他の曜日、時間帯でも対応可能な場合がありますので、
お気軽にお問合せください。

【お申込み】

✉ tamaoki@npofine.org　℡ 090-1557－1011