

運動を始めたい方へ



弱

～運動強度の目安～

強



楽しく運動しよう♪

教室名	ふれあいいいきサロン	通いの場	健康運動教室	アマスポクラブ
目的	地域の高齢者のお茶の間	介護予防運動	健康増進・生活習慣病予防運動	スポーツに親しめる場
主な対象者	高齢者	地域の人 (過半数以上が高齢者)	健康な人ならだれでも (初めての方、運動が苦手な方大歓迎です)	
場所	身近な場所 (自治公民館・各地区コミュニティセンターなど)		各地区コミュニティセンター 及び交流センターなど	天草市民センター
運動の程度	軽い体操など ※体操を行っていないサロンもありますので、予めお問い合わせください。	100歳体操など ※100歳体操とは、動画(DVD)を見ながら行う体操です。	個人の体力に合わせた 筋トレや有酸素運動	6教室から自分に合った教室に参加 (コンディショニング・リズム体操ほか)
指導者の有無	なし	なし (初回のみ、スタッフが指導します。)	健康運動指導士が対応します。 ●新規クラス ：初回一か月程度運動指導します ●継続クラス ：月に一回訪問・指導を行います。	各教室の、指導者が入ります。
料金等	活動内容により負担あり		月500円 (半期ごとに納付)	1教室500円/1回
開催頻度	月1回程度	週1回程度	各教室ごとに定期的開催 (週1～2回)	火～金(祝日除く) 昼間
問い合わせ 申込先	天草市社会福祉協議会	高齢者支援課	スポーツ振興課	(一社)天草市体育協会
	32-2552	24-8806	32-6783	27-6555

※詳細については、お問い合わせいただくか、QRコードを読み込んでいただくとリンク先をご紹介します。