

6月9日から開催決定!!

# ばいばいコース

## With 聖カタリナ大学

[健康運動実践指導者]の有資格者



私たちと一緒に  
楽しく運動しましょう!!

「はつらつコース」のステップアップとして、

**「ばりばりコース」**がスタートします。

運動強度は少し高めですが、バリエーション豊かなメニューで、  
楽しく身体を動かせるプログラムです。

### 運動メニュー

#### ① 筋力トレーニング



無理の無い強さから  
始めていきます

#### ② エアロビ



音楽に合わせて身体を  
動かす有酸素運動です

#### ③ ヨガ



ダイエットやリラクゼー  
ションの効果があります

#### ④ 月替わりメニュー

6月



コグニサイズ

7月



ストレッチポール

8月



ばりばりステップ

【日時】 6月9日(金)～ 毎週金曜日 14:00～15:30  
【定員】 15名  
【参加費】 1日 500円 (資料代として)

参加者  
募集中



# 運動メニュー



毎週実施する  
メニュー

## 筋力トレーニング

無理の無い強さから始めていきます。  
**専門知識**を持ったスタッフがいます  
ので、**安全**でより**効果的**な筋トレが  
実施できます。

## エアロビ

**音楽に合わせて**身体を動かす**有酸素  
運動**です。最初は簡単なステップの  
練習から行います！音楽に合わせて  
楽しく身体を動かしましょう。

## ヨガ

**呼吸**と**ストレッチ**に重点をおきながら  
ポーズをとり、筋肉を強化して  
いきます。**初心者の方**でも行うことが  
できる内容です。**ダイエット**や  
**リラクゼーション**の効果があります。

等等...

月替わりメニュー

6月

## コグニサイズ体操

**エクササイズ**と**認知症予防**を組み  
合わせた運動です。頭を使いながら  
楽しく運動ができます。

7月

## ストレッチポール体操

ストレッチポールのエクササイズは  
**身体の歪みを解消し正しい姿勢**を  
作り出す作用があります。  
身体のこりやほりを和らげます。

8月

## ばりばりステップ体操

**転倒予防、介護予防、認知症予防、  
体づくり**ができるエクササイズ  
です。

プラス  
+

☆特典☆

希望される方は各種検査を受けられます（要予約）

血液検査（500円～） 血流検査（500円） 心電図（500円）  
肺活量（500円） 骨密度検査（2,000円）



参加を希望される方は、今治第一病院リハビリ室（4階）へお越し頂くか、  
電話にてお問合せ下さい。お申込み方法について説明させていただきます。

今治第一病院 リハビリテーション部 （担当：越智）

☎ 0898-23-2000