

7月より
開催決定！

はつらつコース

はつらつコースとは？

家庭でもできるストレッチや筋トレを実施します。
運動や動作の**専門知識を持った療法士**が実施します。
テーマに沿った運動を行うことで飽きることなく続けられます。

運動をしたいけど続かない… どんな運動をしたらいいかわからない…

これから運動を始めたい！ そんな方におススメのコースです！！

～運動教室の流れ～

ウォーミングアップ

10分

準備運動を実施します。
脳トレなど頭を使った運動も実施します。

基本運動

30分

全身の基礎的な運動を実施します。
自宅でも行える簡単な運動が中心です。

テーマ別運動

40分

膝、腰、バランスのテーマに沿って
週変わりの運動を実施します。

クールダウン

10分

整理体操を実施します。
リラックスする運動を中心に実施します。



テーマ別運動の様子

脚の運動



腰の運動



バランスの運動



【日時】 平成29年7月 スタート 毎週木曜日(14:00～15:30)
【定員】 20名程度
【参加費】 1日 500円 (資料代として)



はつらつコースの運動メニュー

はつらつコースでは大きく分けて主に2つの運動を実施します。

- ①**基本運動**: 自宅でも行える基本的な運動を実施します。
- ②**テーマ別運動**: 3つのテーマに沿った運動を実施します。

①基本運動について

・ストレッチ

硬くなった筋肉を伸ばし、
効率よく運動できるように準備します。

・筋力トレーニング

収縮を促すことで、筋肉を強化させます。

・脳トレ

頭を使いながら手足を動かすことで
脳を活性化させます。

②テーマ別運動について

・腰の運動

良い姿勢を保てるように
体幹の筋肉を鍛えます。

・脚の運動

膝痛を軽減させて動作が出来るように
脚全体をバランスよく鍛えます。

・バランス

バランス感覚を身につけることで
ふらつくことをなくし、転倒を予防します。

※その他、リズムに合わせて体を動かす
リズム体操やモビバンを使った
トレーニングも実施します。

その他

運動ポスターの配布: 自宅でも運動が行えるようにポスターを配布します。
個別相談: 専門の療法士が運動に関する相談に応じます。

希望者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)

※ 医師が健康状態のチェックを行います。体調によっては検査が行えない場合があります。



お問合せ先: 今治第一病院 リハビリテーション部

☎ 0898-23-2000 (担当: 越智まで)