

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)