

第3クール 12月~3月

令和6年度 複合型プログラム

運動・口腔・栄養

# 水中運動教室

教室参加にあたり下記事項をご確認の上、ご参加ください。

＜会場＞ 上野健康増進センター7階（東上野4-22-8）

■ 開催日程（月・木曜日／全24回）

12月	19、23、26日
1月	6、9、16、20、23、27、30日
2月	3、6、10、13、17、20、27日
3月	3、6、10、13、17、24、27日

□：保健師(看護師)及び健康運動指導士との個別面談および体力測定の日

○：口腔機能向上に関する講座の日 △：栄養指導の日

■ 時間 午前10時～11時45分 ※午前9時45分までに受付をお済ませください。

■ 持ち物 水着、水泳帽、タオル、飲料水

※ただし、12月19日、1月16日、2月3日、3月10日、24日の持ち物は

「室内用の運動靴、運動のできる服装、タオル、飲料水」(フロア運動実施のため)

★初回参加日に720円(保険料)をお支払いください。

申し込み期限:12月5日(木)

\*欠席される場合は、

教室開始時間までに右記連絡先までご連絡ください。

＜お問い合わせ＞

☎ (5246) 1295

台東区 福祉部 高齢福祉課

介護予防担当

(台東区東上野4-5-6)

裏面をご覧ください



## 水中運動教室の内容

	運動種目	内容	目的
水中運動	○体力測定	筋力・柔軟等の測定	運動効果の検証
	○ストレッチ	浮力を利用して筋力・関節を伸ばします。 ※動きを加えながら冷えを防ぎます。	・柔軟性の向上 ・脳と神経の活性化
	○水慣れ運動	プール内に設置した手すりを使用した歩行や体操を行います。	水中での身体感覚の確認
	○有酸素運動	基本ウォーキングから各筋群を使う動きのある水中ウォーキングや音楽を使った軽度のアクアビクスを行います。	・心肺機能の向上 ・全身の血流促進
	○筋力トレーニング	水の抵抗を利用した筋力トレーニング。 ※運動負荷は調整可能	筋力の向上
口腔機能	口腔機能向上	口の体操や唾液腺マッサージで口の中が滑らかになります。歯磨きや舌の掃除でさわやかさを体験できます。	口腔機能向上 
栄養改善	栄養改善	低栄養を防ぐ食事についての講義や個別指導を行います。	栄養改善 

### \*運動前の血圧測定において・・・

最高血圧180mm/Hg、又は、最低血圧100mm/Hg以上ある方は、その日の参加はご遠慮いただきます。また、指導員が危険と判断したときは、運動を中止する場合があります。

