

令和7年度後期 『エアロ&ALTA ロコモ予防体操』カリキュラム

【曜日】 10～3月の第2・4木曜日 【時間】 10:00～11:30
 【場所】 碧南臨海体育館 【対象年齢】 20歳以上の一般的な軽運動が可能な方
 【持ち物】 運動靴,水分,汗ふきタオル 【服装】 動きやすい服装
 【連絡先】 へきなん総合型スポーツクラブ (0566-42-4233)
 担当指導者 池田玲子
 ※欠席連絡は不要です

【目標】

近年注目されている運動器の機能が衰えていく新生活習慣病

『ロコモ（ロコモティブシンドローム）』

現在では子供達の世代にも広がっているとされています。

エアロビクス（有酸素運動）やALTA体操（運動器トレーニング）を通じて、健康寿命を延伸することで、エネルギーに満ちた元気な社会を作り『最期まで自分らしく美しく生きる』に向かって行動できる体力を皆様と一緒に付けて行くことが一番の目標です。

月日	内容
1 10月09日	開講式
2 10月23日	まずは、ロコモの重要性をお伝えするとともに、正しい姿勢の確認をしていながら、皆様のカラダの状態やバランスをチェックしていきます。
3 11月13日	
4 11月27日	
5 12月11日	深呼吸から手・足・腰・関節や筋肉をしっかり動かせるようにつくられたALTA体操を行い、エアロビクスで有酸素運動をしながら日々の生活において必要な体力や筋力をつけ、いつまでも自分の力で歩いて行けるような、介護知らずの体づくりを行っていきます。
6 12月25日	
7 1月15日	
8 1月29日	エアロビクスやALTAロコモ予防体操に加え、筋力アップトレーニングやストレッチやスモールボールエクササイズ等ご自身のペースに合わせて無理なくできるエクササイズをお伝えします。
9 2月12日	
10 2月26日	
11 3月12日	自分自身の体力をつけることによって ココロとカラダを元気にしていきましょう！
12 3月26日	閉講式

