

グループ・教室・コース名		日 程 (全12回)	時 間	対 象	定員 (抽せん)	内 容	
① グ ル ー プ	はじめてのマシントレーニング	木曜午前	7月5日から9月22日の毎週1回	午前9時～10時30分	65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各20人	トレーニングマシンによる筋力向上
		土曜午前		午前11時～12時30分			
	バランストレーニング	月曜午後	7月2日から9月21日の毎週1回	午後1時～2時30分		各23人	体のバランス力、柔軟性の向上による転倒予防
		火曜午後		午前11時～12時30分			
		木曜午前					
		金曜午前					
	らくらく膝腰教室	月曜午前	7月2日から9月22日の毎週1回	午前11時～12時30分		各23人	膝痛・腰痛予防のための運動
		水曜午前		午前9時～10時30分			
		木曜午後		午後1時～2時30分			
		土曜午後		午後3時～4時30分			
女性のためのエクササイズ	水曜午前	7月4日から9月21日の毎週1回	午前11時～12時30分	65歳以上の女性市民で、医師からの運動制限がない方	各23人	尿失禁・骨粗しょう症・肥満などを予防・改善、美容・栄養講習	
	金曜午後		午後1時～2時30分				
② グ ル ー プ	食べるカムくらぶ	金曜午前	7月6日から9月21日の毎週1回	午前10時～11時40分	65歳以上の市民	12人	いつまでもおいしく食べることを支援する栄養改善・口腔機能向上プログラム(調理・歯科実習ほか)
	脳活性化クラブ	火曜午前①	7月3日から9月18日の毎週1回	午前9時～10時40分	65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	15人	脳トレーニングと運動を同時に行いながら脳を活性化。認知症予防を学ぶ。
火曜午前②		午前11時～12時40分					
③ グ ル ー プ	コグニサイズ	木曜午後	7月5日から9月21日の毎週1回	午後3時～4時10分	65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	各20人	しりとりなどの課題と運動を組合わせた認知症予防のための教室
		金曜午前		午前9時～10時10分			
	ストレッチ	火曜午後	7月3日から9月19日の毎週1回	午後3時～4時10分		各40人	ストレッチ運動
		水曜午後					
	筋力トレーニング	月曜午後	7月2日から9月20日の毎週1回	午後3時～4時10分		各40人	自体重での筋力トレーニング
		木曜午前		午前9時～10時10分			
	有酸素運動	月曜午前	7月2日から9月21日の毎週1回	午前9時～10時10分		各30人	リズムに合わせて身体を動かす運動
		金曜午後		午後3時～4時10分			