

介護予防プログラム

週間予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	フリーエクササイズ 9:30~12:00	★当日参加OK きらりあ体操 9:30~10:00	★当日参加OK きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00	★当日参加OK きらりあ体操 9:30~10:00	
午後	フリーエクササイズ 13:30~16:30	★当日参加OK きらりあ体操 14:00~14:30	フリーエクササイズ 13:30~16:30	ゆったりリズム+ 14:00~15:30	★当日参加OK きらりあ体操 14:00~14:30	フリーエクササイズ 13:30~16:30	
		★当日参加OK きらりあ体操 15:30~16:00		きらりあ 笑time 14:00~15:30	★当日参加OK きらりあ体操 15:30~16:00		
夜間				フリーエクササイズ 18:00~20:30		フリーエクササイズ 18:00~20:30	フリーエクササイズ 18:00~20:30

共通注意事項

- ・ご利用には「利用カード」の申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。
- ・受付は、1階窓口で30分前からになります。(きらりあ体操午前のみ9:05より受付開始)
- ・体調の優れない方はご参加をお控えください。



持ち物

- ・運動できる服装・運動靴(内履き)・タオル・飲み物(フタ付きのもの)・必要な方は筆記用具

プログラムのご案内

当日参加可能	きらりあ体操 定員 55名 ※zoomオンライン同時配信	内容 費用	・イスに座って行う30分間の軽体操です。 【無料】
		注意事項	・事前の申し込みは不要で当日参加可能です。 ・先着55名となります。
事前抽選申込	ゆったりリズム plus 定員 40名	内容 費用	・軽体操(座位や立位等)と講座(健康・栄養・口腔ケア・社会参加等) 【無料】
		注意事項	・期間は前期(4月~9月)後期(10月~3月)月2回(第1・第3水曜日)開催します。 ・体調チェック(血圧等)をして、記録用紙への記入をお願いします。
	きらりあ笑time 定員 30名	内容 費用	・レクリエーションと運動で脳を活性化させるプログラム 【無料】
		注意事項	・期間は前期(4月~9月)後期(10月~3月)月2回(第2・第4水曜日)開催します。 ・対象はおおむね70歳以上となっております。
	フリーエクササイズ 定員 40名	内容 費用 注意事項	・筋トレマシン・有酸素系マシン等を使用したトレーニングができるプログラムです。 ・時間内での入退館自由。 ・グループエクササイズ30分、クールダウン20分の集団プログラムあり。(参加自由) 【65歳以上:¥150 / 65歳未満:¥300】 ※1回毎の費用になります。 ・体調チェック(血圧等)をして、記録用紙への記入をお願いします。

