

## 高齢者介護・引きこもり予防体操教室

教室時間 および金額	60分教室	10,000円
	90分教室	12,000円
	※金額に含まれるもの、指導料・ガンバルーンポール利用料など ※上記の料金設定は基本の設定です。(対象は20名迄)	
その他	ご相談により対応	

ガンバルーン体操を体験してみたい方へ・・・・・・・・

お試し無料教室を準備しています。

### お試し無料教室 申込票

ご希望年月日	平成 年 月 日 時～
貴施設名	
御住所	
御連絡先	
担当者のお名前	

※FAX到着後、日程等調整のため担当よりご連絡させていただきます。

※お試し教室の時間は最大50分まで、ご利用は全ての教室に対して1回のみとなります。

※お試し教室実施後に、アンケートへの協力をお願いします。

○ご不明な点がございましたら佐賀県CSO推進機構 0952-26-2378 までご連絡ください。担当者不在の場合は、こちらから電話いたしますので、お名前と連絡先をお伝えください。



**FAX 0952-26-2227**

# 高齢者介護・引きこもり予防体操教室

高齢者や地域の方々を対象にした、運動習慣づくりのための体操・レクリエーション指導を企画・開催しています。



NPO 法人 佐賀県 CSO 推進機構 **ガンバルン倶楽部**

高齢者や地域の方々を対象にした、運動習慣づくりのための体操・レクリエーション指導を企画・開催しています。



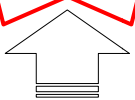
## 介護・引きこもり予防体操とは

介護・引きこもり予防運動教室の特徴は、運動嫌いな方たちでも、できるだけ多く参加でき、次の機会も参加したいと思えるような、楽しく苦痛感がない内容であることです。効果を優先することで、辛かったり「もう私はいいわ」ということのない、低体力者でも楽しく最後まで運動できるプログラムで構成しています。

## 介護・引きこもり予防

### 運動の効果

医療・介護からの世話を遠ざけ、毎日の生活の質を向上させる。



筋力の向上

柔軟性の向上

バランス機能の向上

歩行機能の向上

## 介護・引きこもり予防運動プログラムの紹介



### ガンバルーン体操

空気を減らしたボールを使って、だれでもできる体操です。椅子に座った状態で行います。



### ガンバルーンゲーム

空気を減らしたボールを使って、だれでもできるゲームです。元気な方も車いすの方も一緒にできるので、地域での参加者がとても多い運動です。



### 座・ソーラン

ロック調の音楽に合わせて椅子に座って踊ります。リズムがあるため、参加者皆で楽しむことができます。