

健康づくり・介護予防運動教室

楽しいガンバルーン体操



特定非営利活動法人 佐賀県CSO推進機構
<http://min-nano.org>



健康づくり・介護予防運動教室とは

教室の特徴は、健康で体力のある方から、体力に自信が無く運動が苦手な方でも参加できる楽しく苦痛感の少ない内容であることです。みんなで一緒に最後まで運動出来る体操やレクリエーションプログラムで構成しているため、「これならまた次も参加したい」と実感して頂ける教室です。

健康づくり・介護予防運動教室プログラムの紹介



ガンバルーン体操とは

空気をへらしたゴム製ボール（ガンバルーン）を使って、どなたでも楽しく体操が出来ます。椅子に座ったまま出来るので体力に不安な方でも危険を伴わずに体を動かす事が出来ます。空気圧を調整する事で簡単に強度の調節が出来、体力に自信のある方も一緒に体操が出来ます。



ガンバルーンゲームとは

空気をへらしたゴム製ボール（ガンバルーン）を使って、どなたでも楽しく出来るゲームです。元気な方も車椅子の方もみんな一緒にゲームでワイワイ賑やかな時間を過ごせます。使う道具も日用雑貨や施設にある物を使用します。室内で行うので季節や天候の影響も受けにくいので、現在、全国各地で実施されています。



つるかめバンド体操とは

つるかめバンドは、薄く平らなゴムを利用した体操です。主に引っ張ることで、筋肉に刺激を与え、トレーニングやストレッチを行います。強度は使う長さを変えることで簡単に調節ができ、参加者の方に適した体操が出来ます。みんなで一緒に行うことで楽しく簡単に行えます。

特定非営利活動法人 佐賀県CSO推進機構 地域健康づくり事業部

〒840-0824 佐賀市呉服元町 2-24 ☎0952-26-2378 担当責任者 児玉 (直通) 090-5692-3946