参加者募集

どぅげらん教室

転倒防止・寝たきり予防

音楽体操　柔軟体操　ミニゲーム

いつまでも健康で元気に楽しく生活するために

笑顔で楽しい教室にしましょう！

日程：毎週水曜日・金曜日

時間：14:00～15:30

対象者：60歳以上

場所：B&G海洋センター体育館

準備するもの：動きやすい格好・体育館シューズ

どぅげらんとは・・・転ばないということです。

※方言で転ぶことを（どぅげる）といいます。

伊江村B&G海洋センター
お問い合わせ49－2929

どぅげらん教室

～転倒・寝たきり予防プログラム～

伊江村 B&G 海洋センター

《教室の目的》

どぅげらん(転ばない)教室は、B&G 財団と専門家が共同で開発した高齢者の転倒予防プログラムです。いつまでも丈夫な足腰でハツラツと生活を送ることを目的としています。

場　所　伊江村 B&G 海洋センター
　　アリーナ（体育館）
開催日　毎週水曜日と金曜日週 2 回
時間帯　14：00～15：30
対象者　概ね 60 歳～

踏み台昇降スロースステップ

プログラム内容（進行順）

1.音楽体操

音楽の「365 歩のマーチ」に合わせて下半身を中心に簡単なストレッチ。

柔軟体操の様子

2.運動遊び

簡単な遊びで運動。

・輪投げ（バランス向上）
・リズム棒（リズム感＋瞬発力）
・列車ごっこ（物体間隔）
・手押し相撲（下半身の筋力向上+柔軟性）など。。。

3.歩行運動

・歩行（全体の姿勢とバランス）
　普通の歩行＋大股歩きなどから姿勢・動きを改善していきます。
・つぎ足歩行（バランス感覚＋内股・ガニ股改善）
　踵とつま先を付けて綱渡りをするようにゆっくり前進します。
・横歩き（自脚間隔の把握＋バランス＋内股・ガニ股改善）
　足をクロスしながら横に移動し、普段使わない筋肉の運動。
・腿上げ（障害物の回避＋筋力向上＋リズム感）
　転ばない為の足上げ運動。

4.柔軟体操

イスなどを使って簡単にできる柔軟体操。

5.小遊び

指や腕を使って歌に合わせていろんな動きをします。