

## みんなでうちコース 配信スケジュール

スタート	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
10:15	ストレッチ(マット) ☆	腰 ☆~☆☆	膝 ☆~☆☆	座ってロコモ ☆	肩 ☆~☆☆
11:00	肩 ☆~☆☆	頭と体トレーニング ☆	腰 ☆~☆☆	ストレッチ(マット) ☆	立ってロコモ ☆☆
15:00	座ってロコモ ☆	肩腰膝スペシャル ☆~☆☆	体幹ロコモ(マット) ☆☆☆	膝 ☆~☆☆	腰 ☆~☆☆
15:45	膝 ☆~☆☆	立ってロコモ ☆☆	肩 ☆~☆☆	アイテム ☆~☆☆	ストレッチ(マット) ☆

### <ご参加するにあたっての注意事項>

各回20分~30分程度を予定しています。

通信に不具合が発生した場合など配信を中止することもあります。ご了承ください。

開始時間以降は参加できないことがあります。およそ5分前から参加を受け付けてますので時間に余裕をもってご参加ください。

その他配信中の不具合などご不明点がございましたらお問い合わせください。

洛和メディカルスポーツ京都丸太町  
075-802-9030

## みんなでおうちコース プログラム説明

プログラム名	内容
肩・腰・膝エクササイズ	ストレッチや筋トレを交えながら部位別に痛みの改善、予防を目的とした運動をイスに座ってや立って、マットに寝てなど様々な体勢で行います。「スペシャル」はいずれかの部位をランダムに実施します。
ロコモ(各種)	下半身を中心に移動能力に必要な部位の運動を行います。「座って」は座ったままできる少し軽めの、「立って」は座ったままに加えて立って行う運動、「体幹」は床に座って、または寝て行う運動を実施します。
頭と体トレーニング	柔軟性向上を目的とした「ストレッチ」と物忘れの予防を目的とした「脳トレ」の両方を時間内に実施します。
アイテムエクササイズ	ご自宅にある物を使って行う運動を交えながら行います。 <b>タオル、ペットボトル(500mlなど同じ大きさを2本)、クッション(枕)</b> をご準備ください。※毎回全てを使うとは限りません

星の数	説明	強度
☆	座って行うなど低負荷の運動を中心に行います。	やや楽
☆☆	座ってに加えて立って行う運動も行います。	ややきつい
☆☆☆	筋力アップを目指して運動を行います。	きつい