

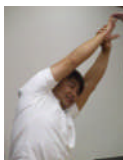
はじめまして！ 生き生き元気塾です。

私たちは、元気なうちから楽しく健康維持、もしくは増進をして、豊かなセカンドライフを送るために個性を輝かせて、心も身体も生き生きと自己表現できることを目的とした、経験豊かな健康運動レクリエーション集団です。

身体の健康はもちろんのこと心の健康も含めて、色々なサービスを提供していきます。

そして、参加者同士がふれ合いながら、楽しく続けられるように専門家がプログラムを作り、その場その場の状況、レベルに合わせながらゆっくりと進めていきます。皆様と、楽しいひと時を過ごせたらと思っております。スタッフ一同、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

代表 本多慶吉



*インプロって何？

インプロヴィゼーション(即興)の略。もともとは台本なしで行う演劇のことを指していましたが、人間力を高めるいろいろな効果があることがわかり、ワークショップに応用されて様々な分野で活用されています。健レク教室では、主にコミュニケーションゲームを取り入れ、参加者同士ふれあいながら表現力を身につけていきます。

健康運動レクリエーション教室

生き生き元気塾は、楽しみ、感性、ふれあい、表現、
をテーマに

楽しみながら身体や頭を使い、元気なうちから
生き生きと過ごせる体力づくりを致します。

1クール

週2回の月8回コースの内容

1回90分(お話をしながら余裕を持った時間を提供します。)

例

- 1回目 体力測定・ゆったりストレッチング
- 2回目 ゆっくり体力アップ
- 3回目 楽しいインプロ
- 4回目 面白いインプロ
- 5回目 目指せ美脚！下半身引き締め&筋力アップ
- 6回目 機能活性 脳トレーニング
- 7回目 メタボをやっつける！
- 8回目 気持ち良~いリラクゼーション



ゲームを取り入れ楽しく進めていきます

定期的な勉強会、セミナー、講演等を企画しております
また、会員同士の食事会、森林療法
&温泉ツアー、ウォーキングなど、
イベントも企画中

生き生き元気塾入会案内

生き生き元気塾の健康運動レクリエーション教室は、月8回を1クールとして、プログラムを考えております。普通の健康教室とは違い、認知症予防や転倒予防など健康運動指導はもちろんの事インプロ(即興)といって身体で感性を用いながら参加者同士がふれあい、表現をしていく様々なゲームを取り入れながら、心身の健康維持増進を目的として「生き生きとした今後の生活を」そして「個性を輝かせて自己表現できる心身の機能活性」を目指して行きます。

会員は運動ということから事故や怪我の危険とは無縁ではありません。生き生き元気塾は事故や怪我を未然に防ぐため安全に対して万全を期していますが、入会にあたっては必ず事前に「会員規約」をお読みになり、規約に賛同され、遵守できると判断された上で手続きを行ってください。

日程は日程表をご確認ください。

【会費】

会員(男女)	事務手数料	月会費	保険料(自由)
健レク会員	¥2,000	¥6,000/週2回	¥500
チケット会員	¥0	¥1,000/1回 ¥8,000/8回	
パーソナル会員	¥2,000	¥8,000/1.5H	¥500
お話し会員	¥0	¥5,000/2H	¥500

【入会時必要書類】

1. 入会申込書
2. 写真(入会申込書に添付)
3. 誓約書
4. 事務手数料および月会費 *初日にお持ちください。

*事務手数料…データ登録料、会員証発行、体組成測定でデータを管理します。

*パーソナル会員は自宅まで伺い、1対1で行います。