



にちじょう

れいわ ねんど
令和7年度

日常プログラム



まいしゅう もくようび じかん ごご

6/19~7/17 毎週木曜日 時間:午後1:00~1:50

ぜんはん おんがく あ
◎前半は音楽に合わせてアクアビクス

こうはん どうぐ つか みず ていこう かん たいかん しげき
◎後半は道具を使い、水の抵抗を感じながら体幹を刺激します!



がつ にち
6月19日

アクアヌードル

ほそなが やわ ぼう しず
細長く柔らかい棒です 沈める
なが みず ていこう か
長さで水の抵抗が変わるので
じぶん あ ふか
自分に合った負荷でチャレンジ!



がつ にち
6月26日

アクアダンベル

プラスチックのダンベルです
かんせつ ま の うで じょうげ
関節の曲げ伸ばしや腕の上下
うんどう かたまわ
運動で肩回りをほぐします!



がつ にち
7月3日

パドビーエイト

あな あ ばん
穴の開いたビート板を
つか お ひ
掴んで押したり引いたりします
なみ た りよく
波が立つことでバランスかも
やしな
養われます



がつ にち
7月10日

アクアグローブ

みず
水かきのついたグローブです
て ひら みず ていこう かん にんぎょ
手の平で水の抵抗を感じて人魚
なみ み まか
のように波に身を任せましょう



がつ にち
7月17日

パドビーエイト&ヌードル

どうぐ ど
2つの道具のいいとこ取り!
たの うんどうりょう
楽しくしっかり運動量を
かくほ
確保します!



おんがく たの
音楽にノッて楽しみながら

からだ うご
しっかり体を動かします。

およ だいじょうぶ
泳げなくても大丈夫!



おお さんか ま
多くのご参加をお待ちしております♪