

# Yo! Bona

～ 体力UPで元気ハツラツ! ～

## 体力の定義って何…! ?

体力には、①筋力②瞬発力③筋持久力④全身持久力⑤平行性⑥敏捷性⑦柔軟性という7つの要素があり、これらを統合して『体力』と呼びます。これらの要素をバランス良く向上できる運動をすることで、効率的に体力をUPさせることができます。

Yo! Bonaの運動に参加することで、あらゆる要素を含んだ運動を学び、体力UPを目指して元気ハツラツな日常生活を送りましょう!

日時：平成29年 **11**月**25**日(土)  
**10:00～11:30** (受付開始 9:30)

場所：デイサービスセンターきりり  
(特別養護老人ホームゆーとりあ内)

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、水分  
：メンバーズカード(初回の方は作成いたします)

※送迎ご希望の方はお問合せください



試食できます

今月は

『帝塚山学院大学 食物栄養学科』

～宮武教授コラボ企画～

エアレス調理と過熱水蒸気調理器による

ヘルシーで揚げない

から揚げと温野菜焼き

その他、健康食の試飲・試食もあります



介護予防教室 Yo! Bona は「専門家による運動指導」「栄養バランスの摂れた簡単健康食」「コミュニティ(人とのつながり)」を通して生きがいのある生活づくりを応援します。

## 下半期スケジュール

月日	テーマ
10 / 28	腰痛予防体操
11 / 25	体力UPで元気ハツラツ！
12 / 23	反射神経を鍛えよう！
1 / 27	体幹（コア）トレーニング
2 / 24	全身筋力UP
3 / 24	認知機能低下予防プログラム



### 【お問合せ先】

高齢者総合福祉施設 ゆーとりあ  
 堺市中区見野山 164 番地（コーナン泉北店西隣）  
 TEL 072-236-8779（担当：藤本・原）  
 FAX 072-234-8674  
 E-mail [contact@yutoria.or.jp](mailto:contact@yutoria.or.jp)

## Access



※介護予防教室 Yo!Bona へは、十分に体調を整えてご参加下さい。