

# 2023年度定期教養講座 中央地域福祉センター 3B健康体操

2023年度  
から新しく  
開講します。



## 講師紹介

皆さんと一緒にワイワイしながら  
楽しく動いていると自然と活動量  
が多くなり、身体も軽くなります。  
筋力低下を防ぐので、結果、寝た  
きりの予防にもつながります。  
楽しく身体を動かしましょう。



講師：鈴木尚子

## 教室内容

第1・第3月曜日 9:30~11:30

- ①体操を通じて、豊かで健やかな毎日を送るための体力作り
- ②体操に関する情報やレクリエーションなどを活用し、認知症予防
- ③とにかく楽しく、笑顔で行うことが何より大事なため、楽しくご指導します。



## 費用・持ち物

費用：500円  
持ち物：汗拭き  
用タオル、水分  
補給用飲み物、  
敷マット



## 教室の一日の流れ

- ①体調確認後、ウォームアップ。
- ②ストレッチし、3B用具で有酸素運動。
- ③認知症予防レクリエーション、脳トレ。簡単な筋トレ。
- ④クーリングダウン。