2023年度定期教養講座
北部地域福祉センター

やさしい健康体操

講師紹介

健康体操の普及と、地域の皆様方の健康づくりの輪が広がる事を願い活動しています。
一緒に健康体操をして、健康になってみませんか？

講師：鈴木　朱美

教室内容

第１・第３金曜日9：30～11：30

仲間との交流を図り、音楽に合わせてムリなく楽しく体を動かします。
適度な運動は健康維持に必要です。
一緒に運動習慣を身につけていつまでも健康に過ごせるように、今から始めましょう！

費用・持ち物

ニギニギ棒材料代
玄米　400円　布代　500円
資料代　100円

汗をかくので動ける恰好でタオルや、水分補給用の水筒があった方がいいと思います。

教室の一日の流れ

有酸素運動で全身の流れを良くし、イスに座った筋トレ、脳トレを行います。
最後は疲れを残さないように整理体操を行います。