

2023年度定期教養講座  
高年者センター岡崎

# 3Bふれあい体操

## 講師紹介

3B体操は年齢・体力・対象者に合わせてプログラムを立てています。音楽に合わせて、仲間と楽しみながら笑顔あふれる教室で、長く体操が続けられるよう工夫をしています。



講師：松平 洋子

## 教室内容

第1・第3火曜日 9:30~11:30

3B用具を使用して、遊びの要素を取り入れながら誰でも「気軽に」そして「体に無理なく」楽しむ事ができる健康体操です。

- ・心肺能力向上と持久力向上のための有酸素運動
- ・転倒予防・ひざ痛・腰痛改善の筋力づくり運動
- ・血行を良くし、全身の柔軟性のためのストレッチング等



費用：500円 用具レンタル代

持ち物：室内シューズ  
(なくてもよい)  
水分補給の飲み物  
汗拭きタオル  
運動のできる服装

## 教室の一日の流れ

10:00~10:30  
ウォーミングアップ・有酸素運動  
10:30~11:30  
リズム体操・筋力運動・頭の体操  
11:30~12:00  
ストレッチング・リラクゼーション  
ほぐし・マッサージ等